OLIO CUORE

Caponatina in agrodolce



Ingredienti

- 50 g Polpa pomodoro
- 2 Coste sedano
- 10 Foglie basilico
- 40 g **Olio di Mais Cuore**
- 20 g Fiori cappero
- 10 g Anacardi
- 15 g Zucchero
- 80 g Olive taggiasche
- 60 g Aceto
- 350 g Peperoni
- 1/2 Cipolla
- 350 g Melanzane
- Sale q.b.

- **Portata: Piatti unici / Contorni**
- **Persone: 4**

https://www.youtube.com/embed/ZZmcoC6qmvQ?rel=0

Preparazione

Tagliare a dadini la melanzana, il sedano, il peperone e i capperi lavati e strizzati. Tagliare grossolanamente le olive. Mettere il tutto da parte.

Preparare la base con la cipolla tritata, l'**Olio di Mais Cuore** e la polpa pronta. Fare cuocere per 15 minuti circa. Quando il sugo si sarà addensato unire melanzane, peperoni e sedano. Aggiungere gli anacardi, i capperi e le olive.

Aggiustare il sale e lasciar cuocere a fiamma media, girando di tanto in tanto, per circa mezz'ora. Fare attenzione che la preparazione non si asciughi troppo. Al limite aggiungere un po' di acqua avendo cura che il sugo resti denso e omogenea.

Quando tutti gli ingredienti sono cotti, unire lo zucchero e l'aceto e fare evaporare qualche minuto. Mescolare, spegnere il fuoco e coprire lasciando intiepidire.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

*I **peperoni** sono ricchi di carotenoidi, licopene, vitamina A e C: tutti antiossidanti. La **melanzana** è ricca di fibra solubile utile per favorire la normale regolarità intestinale.*

Firma-biologa

Image not found or type unknown