Pomì
O Così. O Pomì.

Caponata alla Giudia

Tempo di preparazione: 75 min
Difficoltà: Medium

Ingredienti

- Aceto: 1/2 bicchiere
- Aglio: 2 spicchi schiacciati
- Basilico o menta: a piacere
- Capperi: 1 cucchiaio
- Cipolla bianca: 1 tagliata a tocchetti
- Cipolla tritata: 1/2
- Gambi di sedano: 2
- Melanzane viola: 3
- Olio di semi di arachidi o girasole per friggere: q.b.
- Olio extravergine d'oliva: q.b.
- Olive: 1 pugno
- Pepe: a piacere
- Pomodori perini: 4
- Sale: q.b.
- Zucchero: 1 cucchiaio

Preparazione

Una delle ricette più tipiche della cucina tradizionale siciliana è la caponata di melanzane, spesso detta anche caponatina. Quello che i più ignorano è che la caponata siciliana ha in realtà origini ebraiche.

Come sappiamo da fonti autorevoli (es. lo stesso Artusi) le melanzane sono entrate a far parte della cucina italiana, specialmente meridionale, solo dopo la fine del XV secolo; considerate un cibo umile - da destinarsi ai poveri - e secondo alcuni anche velenoso, le melanzane furono portate in Sicilia dai mercanti ebrei spagnoli, che di questa verdura facevano abbondante uso all’incirca dal XIII secolo.

A conferma di questa ipotesi si osserva anche che **la caponata siciliana è caratterizzata dal classico sapore agrodolce** comune a molte ricette ebraiche dell’epoca.

Lavate e tagliate le melanzane a dadini di circa 2 cm per lato, salatele e mettetele a scolare in uno scolapasta, schiacciate da un piatto. In una padella capiente dal bordo alto fate soffriggere l'aglio schiacciato e la cipolla tritata con abbondante olio d'oliva, poi aggiungete il sedano tagliato a rondelle e la cipolla a pezzi, dunque fate cuocere una decina di minuti.

Trascorso il tempo indicato, unite capperi, olive, i pomodori a cubetti Pomì, zucchero e aceto e lasciate cuocere ancora dieci minuti. Nel frattempo, strizzate e friggete le melanzane in abbondante olio di semi ben caldo.

Scolate le melanzane su un foglio di carta assorbente, dunque trasferitele in padella con il resto degli ingredienti e fate cuocere per circa 5 minuti. Una volta ultimata la cottura, aggiustate il piatto di sale, pepe e aceto. Servite caldo o freddo, aggiungendo all’ultimo minuto qualche fogliolina di basilico o di menta, a piacere.

For this recipe we used:

Pomodori a cubetti 100 gr