Pomì
O Così. O Pomì.

Caponata di pesce spada



Tempo di preparazione: 40 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Aceto di vino rosso: mezzo bicchiere
- Cipolle rosse medie: 4
- Melanzane: 2
- Menta: q.b.
- Olio extra vergine di oliva: q.b.
- Olive nere: una decina
- Pepe nero: q.b.
- Pesce spada: 2 fette
- Sale: q.b.
- Zucchero: 2 cucchiaini

Preparazione

La caponata di pesce spada è una delle ricette della mia terra, la Sicilia, che amo di più. Sicuramente tutti conoscete la classica caponata di melanzane, ma avete mai provato ad aggiungere il pesce? Se la risposta è no, dovete rimediare subito, la caponata di pesce spada è la fine del mondo, buonissima anche fredda, anzi, di più :D

La caponata di pesce spada è semplicissima e veloce da preparare:

- come prima cosa sbucciate le cipolle, tagliatele a fettine e mettetele a bagno nell'aceto. In questo modo diventeranno più croccanti e perderanno il loro gusto pungente;
- Sciacquate le melanzane e tagliatele a cubetti, vi consiglio di non togliere la buccia, darà più consistenza alla caponata;
- Friggete le melanzane in olio extra vergine di oliva fino a doratura, dopodiché mettetele da parte;
- Scolate le cipolle tenendo da parte l'aceto che servirà successivamente e soffriggetele nella padella che avete usato per le melanzane, se necessario aggiungete un altro po' di olio;
- Mettete in padella il pesce spada pulito e tagliato a dadini e fatelo rosolare;
- Unite i pomodori a cubetti Pomì, le olive nere denocciolate, i capperi, sale, pepe e fate insaporire per un minutino;
- Incorporate le melanzane fritte in precedenza e versate anche l'aceto e lo zucchero per fare l'agrodolce;
- Coprite la padella con un coperchio e lasciate cuocere la caponata di pesce spada per un paio di minuti;
- Ultimate la caponata di pesce spada aggiungendo delle foglioline di menta che daranno un tocco di sapore e profumo in più.

La caponata di pesce spada è pronta, è buonissima appena fatta ma lo è ancora di più da fredda.

For this recipe we used:

Pomodori a cubetti 200 gr

