

Caponata

Caponata is toch wel het hoogtepunt van de Siciliaanse keuken. De zoetzure gestoofde groenteschotel komt in duizend-en-een variaties voor, met als gemeenschappelijke deler de aubergine: een simpel en lokaal ingrediënt dat tot grote hoogte wordt gebracht door hem eerst op hoge temperatuur te frituren.

De rijke en volle smaak van de caponata komt the day after het best tot zijn recht. Wij eten hem het liefst op kamertemperatuur met een flink stuk geroosterd brood erbij.

Ingrediënten

- 2 aubergines, in blokjes van ca. 2 cm
- 2 tl zout
- olie, om in te frituren
- 150 g tomaten
- 3 el olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 5 ansjovisfilets, uitgelekt en fijngehakt
- 4 stengels bleekselderij, in halvemantjes gesneden
- 1 tl chili vlokken (aanwezig)
- 50 g kappertjes, afgespoeld
- 50 g groene olijven, in kwarten
- 2 el suiker (optioneel)
- 75 ml rode wijnazijn
- 150 ml passata
- 10 g munt, in reepjes
- 2 el amandelen, geroosterd en grof gehakt
- 4 eieren, hardgekookt
- 4 sneden geroosterd brood

Bereiding

- Verdeel de aubergine over een vergiet, bestrooi met het zout en laat 30 minuten uitlekken.
- Spoel de aubergine af en dep goed droog met keukenpapier.
- Verhit de olie in een pan met dikke bodem tot 175 °C.
- Frituur de aubergine in porties goudbruin en gaar.
- Breng intussen een pan met ruim water aan de kook. Snijd de tomaten aan de bolle kant kruislings in en dompel ze 10 seconden onder in het kokende water.
- Haal de tomaten met een schuimspaan uit de pan en laat schrikken onder koud stromend water. Verwijder het vel en snijd ze in blokjes van circa 2 centimeter.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de rode ui, ansjovis, bleekselderij en chilivlokken 5 minuten aan.
- Voeg de tomatenblokjes toe en bak het geheel nog 5 minuten.
- Voeg de kappertjes, olijven, suiker, rode wijnazijn en passata toe en breng aan de kook.
- Voeg tot slot de aubergine toe.
- Draai het vuur laag en stoof de groente met het deksel op de pan 1 uur.
- Laat de caponata volledig afkoelen en breng eventueel verder op smaak met zout.
- Verdeel de caponata over 4 kommen en garneer met de munt en amandelen.
- Verdeel de hardgekookte eieren eroverheen en serveer met het geroosterde brood.

Uit: FlavorFav, De 100 beste gerechten die je gegeten moet hebben.

ISBN: 9789048843978