20 Ιουλίου 2016

Καπονάτα μελιτζάνες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

Image not found or type unknown

Photo credit: G. Drakopoulos – Food Styling: T. Webb

Συστατικά

- 3 μελιτζάνες φλάσκες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. κόλιανδρο
- 5 ντομάτες
- 1/2 φλιτζάνι τσαγιού ξύδι λευκό
- 4 κ.σ. ζάχαρη
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

Για γαρνιτούρα

- κάπαρη, ελιές, λίγο κακάο και κουκουνάρι καβουρδισμένο

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfddfb1eae4f9ffc25749ab7454da85f8038647404

Image not found or type unknown

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a61

Image not found or type unknown

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε πάνω στη φωτιά ένα τηγάνι να κάψει.
- Κόβουμε τις μελιτζάνες σε κυβάκια 3×3 εκ. και τις βάζουμε μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο και αρκετό ελαιόλαδο να σοταριστούν σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 10 λεπτά.
- Επειτα προσθέτουμε το ξύδι και τη ζάχαρη. Μόλις αρχίσει να γλασάρει προσθέτουμε τις ντομάτες και αυτές κομμένες σε κομματάκια 2×2 εκ. και τα μυρωδικά.
- Βράζουμε για λίγα λεπτά και ανακατεύουμε ανα τακτά χρονικά διαστήματα με μια κουτάλα.
- Διορθώνουμε με αλάτι και πιπέρι
- Στο τέλος προσθέτουμε την κάπαρη, τις ελιές, το κακάο και το κουκουνάρι και ανακατεύουμε.

Tip

Το φαγητό πρέπει να είναι κάτι ανάμεσα σε γλυκό και αλμυρό... Το κακάο (μια πρέζα δηλαδή) αν το βάλουμε στο τέλος του φαγητού θα του δώσει πιο πυκνή και έντονη γεύση.

Πηγή: akispetretzikis.com