

04 Agosto 2016

Quando a cucinare è il socio, i crostini con la caponata hanno il sapore dell'estate

Abbiamo chiesto alla socia Coop Gisella Sanfilippo di Palermo di svelarci qualcosa di più su uno dei piatti più tipici della sua bella isola



Dai soci Coop

La **Caponata** racchiude tutta l'intensità dell'estate siciliana: i ricordi delle giornate trascorse nell'orto e di rituali che si confondono tra il rosso dei pomodori e infinite chiacchierate nei cortili. A raccontare di questo mondo incantato è la socia Coop **Gisella Sanfilippo**; e lo fa con la stessa passione con cui ogni volta cucina questa specialità dall'anima profondamente siciliana. Ecco perché abbiamo chiesto proprio a Gisella - originaria della zona di Agrigento, ma che da tempo vive a Palermo - di svelarci qualche trucco per gustare questa ricetta che si ritrova in tutta l'isola nelle tante varianti.

Nella sua Caponata le **melanzane** e la **salsa di pomodoro ciliegino** sono regine. Inoltre, la degustazione si fa ancora più sfiziosa perché accompagnata da crostini di **Pane nero di Castelvetro**. Un'idea per antipasti, spuntini o aperitivi al sapore dell'estate siciliana. Già, perché come racconta Gisella: «La Caponata racchiude gusti e colori di questa stagione, legandosi alle tradizioni contadine». Ogni volta, nella cucina prendono forma i ricordi d'infanzia e le vacanze trascorse dai nonni in un piccolo paese dell'entroterra, dove ha imparato ad amare l'orto e i rituali culinari che spesso si facevano in cortile insieme a tutto il vicinato.

Come spiega Gisella: «Vivevo esperienze uniche e ormai desuete, come la preparazione della salsa per l'inverno o la preparazione della Caponata: per noi bambini era una vera festa». Poi continua: «Oggi come allora, un aroma intenso si sprigiona per tutta la casa e apre l'appetito. E questo accade anche durante l'inverno, quando si apre qualche caponata conservata per mangiarla con crostini di pane nero o come contorno a qualche pietanza».

CROSTINI DI PANE NERO CON CAPONATA DI MELANZANE

Ricetta della socia Gisella Sanfilippo (Palermo)

Ingredienti:

- - 6 melanzane scure e lunghe
- - 2 cipolle di Giarratana
- - 2 sedani a pezzi
- - salsa di pomodoro di ciliegino Igp
- - 200 g di olive verdi Nocellara del Belice Dop snocciolate e tagliate
- - 3 cucchiari di capperi di Salina dissalati
- - basilico fresco
- - un cucchiaino e mezzo di Zucchero
- - mezzo bicchiere di aceto forte di vino rosso
- - olio extra vergine di oliva Dop
- - pane nero di Castelvetro

Procedimento:

Tagliate le melanzane a dadi e cospargetele di sale in un colapasta. Dopo mezz'ora strizzatele, friggetele in olio bollente e tenetele da parte. Soffriggete le cipolle affettate fini e unite il sedano sbollentato, salsa di pomodoro, olive, capperi, sale q.b.

Cuocete e, in un secondo momento, aggiungete le melanzane e il basilico. Continuate la cottura per 10 minuti mescolando, poi cospargete con zucchero e aceto e cuocete ancora qualche minuto. Nel frattempo, abbrustolite in forno il pane nero di Castelvetro da servire con la caponata fredda.

Potrebbe interessarti anche

Quando a cucinare è il socio, a tavola c'è la torta salata allo speck di Sauris [1]

Quando a cucinare è il socio, arrivano in tavola i capelli d'angelo di Campofilone al ragù [2]

Quando a cucinare è il socio, il Frico diventa d'Oriente [3]

Quando a cucinare è il socio, la ciambella è al vino cotto [4]

Links

[1] <https://territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-tavola-c-%C3%A8-la-torta-salata-allo-speck-di-sauris>

[2] <https://territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-arrivano-tavola-i-capelli-d-angelo-di-campofilone-al-rag%C3%B9>

[3] <https://territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-il-frico-diventa-d-orient>

[4] <https://territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-la-ciambella-%C3%A8-al-vino-cotto>