Caponata z fasolą

Tradycyjne sycylijskie danie wegetariańskie. Sprawdza się zwłaszcza podczas upalnych dni. Może być samodzielnym daniem lub dodatkiem.

Czas na High: 2 h

Czas na Low: 4 h

Ilość porcji: 6+

Czas przygotowania: 15

Składniki

- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku pokrojone w płatki
- 2 łodygi selera naciowego pokrojone w 1 cm kawałki
- Czubata łyżka posiekanego świeżego tymianku
- 4 liście laurowe
- 1 cukinia pokrojona w kostkę 1 cm
- 2 mniejsze papryki pokrojone w romby
- 20 czarnych oliwek 70 ml zalewy ze słoiczka
- 1 duży bakłażan pokrojony w kostkę 1,5 cm
- 200 ml passaty lub pomidorów concasse
- 400 g ugotowanej lub puszkowej fasoli
- Sól, pieprz
- Do podania świeże oregano lub bazylia

Wykonanie:

Cebulę, czosnek, selera, tymianek, liście laurowe, cukinię, papryki oraz oliwki umieść w misie wolnowaru. Podlej całość zalewą z czarnych oliwek i ustaw grzanie na tryb high. Po 30 minutach dodaj bakłażana i fasolę, a na 15 minut przed końcem dodaj passatę.

Caponata to tradycyjne sycylijskie danie wegetariańskie na bazie bakłażanów i pomidorów, które świetnie smakuje podane na zimno jak i na ciepło. Ten przepis wegetariański na gulasz z warzyw doskonale sprawdzi się jako dodatek na kanapki lub grzanki. Jeżeli nie koniecznie jesteś fanem potraw wege, Caponaty możesz użyć jako dodatek do mięs.