

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

CAPONATA



Ingredienser:

- 1 zucchini
- 1 aubergine
- 2 röd paprika
- 3 stavar blekselleri
- 1 vitlök solo
- 1 hackad gul lök
- 10 urkärnade gröna oliver
- 3 msk salladskapris
- 2 röda tomater
- 2 msk olivolja att steka i
- 3 msk vinäger
- 3 msk strösocker
- 4 msk chilisås
- 4 msk tomatpuré
- 1 burk krossade tomater
- Salt och svartpeppar

Gör så här:

1. Finhacka vitlöken.
2. Hacka löken och dela oliverna på hälften (eller grovhacka).
3. Skär alla övriga grönsaker i centimeterstora bitar.
4. Fräs grönsaker, lök, vitlök, oliver och kapris i olivolja på låg temperatur tills dom börjar mjukna men utan att få färg.
5. Därefter tillsätts tomatpuré och chilisås.
6. Fräs i ytterligare ca 5 min.
7. Tillsätt krossade tomater smaka av med socker, vinäger salt och peppar. Låt koka ihop 30 minuter.