

CAPONATA A CANIATO

INGREDIENTES

10 berinjelas (melanzana) grandes cortadas em cubos

15 pimentões divididos entre verde, amarelo e vermelho

6 cebolas grandes cortadas em cubos

1 cabeça de alho bem picados

200 g azeitonas verdes sem caroço cortadas em rodelas

200 g de uva passa preta

azeite

pimenta-do-reino

sal

MODO DE PREPARO

Em uma forma leve ao forno as berinjelas cortadas e levemente banhadas em azeite.

Quando as berinjelas estiverem macias acrescente os pimentões, misture bem e acrescente mais um pouco de azeite e salpique com a pimenta-do-reino.

Após os pimentões estarem macios acrescente o alho bem picado e deixe no forno por mais uma hora, pois neste momento vai ter um volume de água na bandeja que vai ajudar a cozinhar o alho aos poucos e, ao mesmo tempo, irá começar a secar esta água.

Acrescente o sal a gosto, coloque as azeitonas e as uvas passas, misture bem e deixe por mais uns 20 minutos.

Neste momento pode-se acrescentar azeite a gosto e em algumas receitas coloca-se 50 g de alcaparras (não acho que fica bom com alcaparras). Sirva em temperatura ambiente com um bom pão.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidass.com.br/receita/31113-caponata-a-caniano.html>