

# CAPONATA

## INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de azeite  
2 cebolas em tiras  
1 pimentão vermelho em cubos  
1 pimentão amarelo em cubos  
3 berinjelas em cubos  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
4 dentes de alho fatiados  
1 xícara (chá) de água  
1 xícara (chá) azeitonas verdes picadas  
1/2 xícara (chá) uvas passas brancas sem sementes  
1 maçã picada  
1/2 xícara (chá) de nozes picadas  
1/3 de xícara (chá) de vinagre branco  
folhas de acelga e cenoura ralada para decorar

## MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela de pressão em fogo médio com 4 colheres de azeite e refogue a cebola e os pimentões por 3 minutos. Acrescente a berinjela, sal, pimenta, o alho e misture. Cubra com a água, tampe e cozinhe por 5 minutos, depois de iniciada a pressão. Desligue e espere sair a pressão. Abra a panela, acrescente a azeitona, a uva passa, a maçã, as nozes, regue com o azeite restante e volte ao fogo, sem pressão. Cozinhe por 3 minutos. Deixe esfriar e leve à geladeira por 2 horas. Arrume as folhas de acelga em uma saladeira, espalhe a caponata e decore com cenoura ralada. Sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32999-caponata.html>