

Caponata



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

182 kalorií , **15 g** cukrů , **0 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/caponata>

Příprava

Lilky překrojíme na půlku, prostředek lilků prořízneme nožem, osolíme a necháme cca půl hodiny schnout. Poté lilky opláchneme a nakrájíme na kostičky. Na pánvi rozpálíme olej, cibuli oloupeme, nakrájíme na kolečka a orestujeme na oleji, poté přidáme na nudličky nakrájenou papriku a nakrájenou celerovou nať. Necháme smažit cca 5 minut, poté přidáme lilky a necháme dalších 5 minut smažit. Rajčata nakrájíme na kostičky a přidáme k zelenině na pánev, dále přidáme ocet, cukr, najemno nastrohaný česnek a necháme smažit cca 5 minut. Mezitím si nakrájíme olivy na čtvrtky a spolu s kapary přidáme k zelenině, povaříme cca 15 minut, dochutíme solí a pepřem a můžeme podávat.

Ingredience

- 1 ks lilku
- 150 ml olivového oleje
- 1 ks cibule
- 2 ks paprik
- 2 hrsti celerové natě
- 500 g rajčat
- 2 lžíce octa
- 1 lžíce cukru
- 1 stroužek česneku
- 12 kuliček oliv
- 1 lžíce kapary
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Labužník, Hlavní chod