

Caponata di ortaggi



CAST
ALIMENTI
i mestieri del gusto
★★★★★

**Ingredienti per 10 persone**

| | | |
|------------------------------|------|-----|
| • Carote | g | 500 |
| • Zucchine | g | 500 |
| • Melanzane | g | 500 |
| • Olio di oliva extravergine | ml | 50 |
| • Capperi | g | 25 |
| • Pinoli | g | 25 |
| • Prezzemolo | g | 10 |
| • Basilico | g | 10 |
| • Sale e pepe | q.b. | |

PROCEDIMENTO

1. Far tostare i pinoli in forno a circa 180 °C, poi conservare in un luogo asciutto.
2. Tagliare finemente il prezzemolo e il basilico.
3. Pulire e lavare le verdure. Tagliarle a cubetti di circa 5 mm.
4. In una padella antiaderente versare l'olio, quando sarà ben caldo, versare prima le carote e poi le zucchine.
5. Rosolare fino a che assumono un bel colore dorato.
6. Fare la stessa cottura anche con le altre verdure.
7. Unire le diverse verdure con il resto degli ingredienti.
8. Servire, decorando con capperi e pinoli.