

# Caponata di zucchine



Quando hai il contadino dietro casa che ha tutte le verdure di stagione appena raccolte, finisci che le compri tutte e le vorresti cucinare tutte insieme! Perché hanno un profumo di genuino, profumano di casa e il sapore si sente anche solo all'olfatto! Quindi oggi abbiamo preparato una rivisitazione senza melanzane della caponata: una caponata di zucchine! Noi l'abbiamo servita a cena come antipasto, ma in maggiori quantità può essere un ottimo contorno.

## Ingredienti per 6 persone

2 peperoni gialli  
2 zucchine medie  
2 scalogni grossi  
30 g di pinoli  
50 g di passata di pomodoro  
olive verdi  
olio evo  
aceto di mele  
1 cucchiaino di zucchero  
sale

Lavate accuratamente i peperoni. Eliminate i semi e i filamenti e tagliateli a dati non troppo piccoli. In una padella mettete a scaldare due cucchiai di olio evo, aggiungete una presa di sale e fate cuocere i

peperoni a fiamma alta per circa 6/7 minuti.



Mettete da parte i peperoni. Lavate bene le zucchine e tagliatele sempre a dadi, all'incirca delle stesse dimensioni dei peperoni. Nella stessa padella in cui avete cotto i peperoni, aggiungete due cucchiari di olio evo e mettete a cuocere le zucchine a fiamma bassa col coperchio per circa 7/8 minuti.



Mettete da parte anche le zucchine. Tagliate a rondelle o a spicchi gli scalogni (o in alternativa una cipolla). In un'altra padella mettete a stufare lo scalogno con un cucchiaino d'olio e 1 dl circa di acqua. Quando lo scalogno si sarà ammorbidito, aggiungete i pinoli e la passata di pomodoro.



Lasciate cuocere la salsa per circa 10 minuti a fiamma bassa col coperchio.

Aggiungete lo zucchero, l'aceto di mele, le olive verdi e la verdura precedentemente cotta, aggiustate di sale, mescolate bene e lasciate cuocere altri 15 minuti a fiamma bassa col coperchio.



Con l'aiuto di un coppapasta quadrato, impiattate. Decorate il piatto come preferite, per esempio con dei pomodorini.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Antipasti](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)