

Caponatina

di verdure all'extra vergine
gardesano e croccanti
bruschette
di pane integrale

Grammatura al netto per 4 porzioni

150 g.	Peperoni rossi e gialli
150 g.	Melanzane
150 g.	Zucchine
150 g.	Pomodori tondi a grappoli
200 g.	Filone di pane integrale per bruschette
20 g.	Cipolle
4 n.	Basilico
15 g.	Olive nere
15 g.	Olive verdi
2 g.	Sale fino
0,3 g.	Pepe nero macinato
10 ml.	Olio extra vergine di oliva
3 g.	Aglio

Porzione da gr: 217

Energia: kcal 196

Glucidi: gr 31,83

Proteine: gr 6,17

Lipidi: gr 5,86

Lavare e mondare tutte le verdure (lasciare la buccia alle melanzane).

Tagliare le cipolle in julienne e farle rosolare con l'aglio a spicchio, che poi verrà rimosso, in una padella antiaderente.

Tagliare le verdure a dadi di media dimensione.

Unire al fondo preparato i peperoni e le carote con parte di pomodori freschi tagliati a pezzi e liberati dai semi, lasciare insaporire qualche minuto regolando la fiamma alla media potenza.

In una padella antiaderente far saltare le zucchine facendole dorare leggermente, unirle poi ai peperoni ed alle carote che stanno lentamente cuocendo.

La stessa operazione verrà effettuata con le melanzane utilizzando la stessa padella di cottura delle zucchine.

Unire le olive tagliate a metà o a rondelle, il basilico in julienne ed il resto dei pomodori a cubetti, salare e pepare nella giusta misura.

Tagliare il pane a bruschetta, meglio un filone preparato con farina integrale, porre le fette sulla griglia di supporto del forno e lasciare dorare alla temperatura di 200°C per 3/4 minuti.

Servire distribuendo la giusta quantità di caponata sulle bruschette, lucidare con un filo di olio extra vergine di oliva.