

Caponata d'autunno



Ingredienti (per 1 porzione)

¼ di cespo di radicchio tardivo medio
25 g di zucca
¼ di finocchio
¼ di cespo di indivia belga
¼ di sedano rapa
¼ di gamba di sedano bianco
¼ di cipolla
capperi dissalati Despar
un cucchiaino di pinoli
un cucchiaino di aceto di mele
un filo di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe
un pizzico di pepe

Procedimento

1. Mondo e lavo tutte le verdure. Metto in una padella un filo d'olio, aggiungo come primo ingrediente il sedano rapa tagliato a dadini con un mestolino di acqua.
2. Trascorsi 5 minuti di cottura aggiungo tutte le altre verdure anch'esse tagliate. Aggiungo un altro mestolino di acqua e cuocio mescolando bene il tutto per circa 2 minuti.
3. Verso l'aceto e continuo la cottura a fuoco basso fino a quando sarà evaporato del tutto. Aggiungo anche i capperi e aggiusto di gusto con gomasio e pepe.
4. Cospargo con pinoli leggermente tostati e servo.