

Recepty



Caponata

Ingredience

lilek: **1 ks**
rajčata: **3 ks**
řapíkatý celer: **1 ks**
červená cibule: **1 ks**
stroužky česneku: **1 ks**
olivy bez pecky: **2 PL**
vinný ocet: **1 PL**
olivový olej: **3 PL**
bazalka: **2 PL**
třtinový cukr: **1 KL**
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Lilek, řapíkatý celer, cibuli a rajčata nakrájíme na kostičky, česnek na plátky, petrželku nadrobno. Na pánvi rozežřejeme olej, na kterém orestujeme...

Caponata - recept

Lilek, řapíkatý celer, cibuli a rajčata nakrájíme na kostičky, česnek na plátky, petrželku nadrobno. Na pánvi rozežřejeme olej, na kterém orestujeme cibuli a celer, po **5 minutách** přidáme lilek, po dalších asi **4 minutách** přidáme rajčata, česnek, vinný ocet a trochu cukru. Pod pokličkou **dušíme 10 minut**, přidáme olivy, bazalku, podle chuti sůl a pepř.

Caponata se podává jako lehký předkrm, ale můžeme ji použít i jako přílohu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí