

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 cibuli a celer, po 5 minutách přidáme lilek, po dalších asi 4 minutách přidáme rajčata, česnek, vinný ocet a trochu cukru. Pod pokličkou dusíme 10...

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