Het kratje van Rick Hagenaar (kok voor de lunch)
Verkrijgbaar van 24 maart tot en met 3 april voor 17,50

Caponata

Komt uit Sicilië. Het is zoetzuur recept voor het inmaken van groente. Caponata wordt op Sicilië nog altijd bewaard in grote aardewerken potten. Je eet het koud op brood of bij een stuk kaas of vlees. Het is ook prima te gebruiken als pastasaus of als basis op de pizza.

Nodig voor 4 personen:
2 aubergines
3 stengels bleekselder
3 teentjes knoflook
2 rode uien, 20 zwarte olijven.
Peterselie
Rode wijnazijn
peper, zout,
1 flinke eetlepel kappertjes
2 blikken met tomaat.

Aubergines, ui, knoflook en bleekselder in kleine stukjes snijden, de olijven halveren. Bewaar een beetje ui en knoflook voor de tomaten. Wat peper en zout toevoegen en alles even mengen. Je bakt nu dit mengsel in een koekenpan of oven tot het beetgaar is. Ondertussen in een tweede pan met wat olie je ui en knoflook fruiten. Voeg de tomaten toe een breng het aan de kook. Laat het nu zachtjes pruttelen. Voeg oregano en tijm toe. Als je de smaak van je saus goed vind ga je lepel voor lepel de azijn toevoegen. Proef steeds opnieuw. De saus moet een mooie zure smaak krijgen maar wel lekker blijven. Dit is een beetje afhankelijk van wat je zelf lekker vindt. Wel; hoe zuurder je saus, hoe langer je de caponata kunt bewaren.

Meng je groenten nu met de saus, voeg de afgespoelde kappertjes toe. Roer goed door en laat afkoelen. Je kunt het nu overdoen in schone potten en koel bewaren.