

6 Ιουνίου 2020

Καπονάτα μελιτζάνες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

3 μελιτζάνες φλάσκες

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 κ.σ. κόλιανδρο
5 ντομάτες
1/2 φλιτζάνι τσαγιού ξίδι λευκό
4 κ.σ. ζάχαρη
αλάτι
πιπέρι
ελαιόλαδο

Για γαρνιτούρα

κάπαρη, ελιές, λίγο κακάο και κουκουνάρι καβουρδισμένο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε πάνω στη φωτιά ένα τηγάνι να κάψει.

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε κυβάκια 3 εκ. και τις βάζουμε μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο και αρκετό ελαιόλαδο να σοταριστούν σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 10 λεπτά.

Επειτα προσθέτουμε το ξίδι και τη ζάχαρη. Μόλις αρχίσει να γλασάρει προσθέτουμε τις τομάτες κομμένες σε κομματάκια 2 εκ. και τα μυρωδικά.

Βράζουμε για λίγα λεπτά και ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα με μία κουτάλα.

Διορθώνουμε με αλάτι και πιπέρι

Στο τέλος προσθέτουμε την κάπαρη, τις ελιές, το κακάο, το κουκουνάρι και ανακατεύουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com