

Laboratorio Proditerr@ - Conoscere i prodotti tipici e le eccellenze enogastronomiche per saper comunicare
il Patrimonio alimentare della Valle del Belice (http://www.proditerra.eu/laboratorio_proditerra/)

CAPONATA DI CARCIOFI SPINOSI

Nella ricetta rivisitata dagli Studenti e dai Docenti dell'IPSEOA "V. Titone",
il Carciofo spinoso di Menfi diventa il nuovo protagonista della Caponata

Per esaltare il sapore particolare del Carciofo spinoso di Menfi e arrivare
alla delicatezza del suo cuore, è necessario togliere tutte le brattee
esterne e più coriacee, e mettere i carciofi a bagno con acqua e
limone prima di sciacquarli e affettarli finemente (1).



Si affettano le Cipolle rosse di Partanna che vanno messe ad
appassire a fuoco molto basso in un tegame con mezzo bicchiere
di Olio extravergine di oliva Nocellara del Belice, mescolandole con
cura. Nel frattempo si denocciolano le Olive verdi Nocellara del Belice,
si dissalano i capperi in acqua tipieda e si sbollentano in acqua salata i gambi di sedano.



I Carciofi vengono trifolati a fuoco basso in una padella con un soffritto
di Olio, aglio e prezzemolo fino a raggiungere la giusta morbidezza.

E' ora il tocco essenziale, l'agrodolce: in un bicchiere si versano
2 tazzine da caffè di aceto bianco e 3 cucchiari di zucchero, o in
quantità secondo il proprio gusto. Quindi si uniscono gli ingre-
dienti: Cipolle appassite, sedano lessato, capperi, salsa di pomod-
oro, Olive e l'agrodolce, aggiustando di sale e lasciando cuocere
a fuoco lento per un paio di minuti (2). Subito dopo si aggiungono i
Carciofi trifolati e i pomodori secchi, e si lascia cuocere il tutto per un altro minuto (3).
La Caponata può essere servita fredda, meglio se il giorno dopo, e abbinata ad altre
pietanze e a un buon Vino bianco della Valle del Belice.



INGREDIENTI

- 6 Carciofi spinosi di Menfi
- 4 Cipolle rosse di Partanna
- 2 coste di sedano
- 150 gr di Olive verdi Nocellara del Belice
- 50 gr di capperi salati
- 1 lt di Salsa di pomodoro
- 50 gr di pomodori secchi
- 100 ml di Olio extravergine di Oliva Nocellara del Belice DOP
- 2 tazzine da caffè di aceto bianco e 3 cucchiari di zucchero

