Sycylijska potrawka z kapusty

Sycylijska potrawka głównie kojarzy mi się z mieszanką warzyw typu bakłażan, cukinia, papryka w sosie pomidorowym. Tym razem jest inaczej, ta sycylijska potrawka jest z kapusty. Oczywiście można ją przygotować też bakłażanów. Z kolei pod nazwą caponata znajdziecie dopiero smak Sycylii: słodko-słony, z orzeszkami, chrupiącymi kawałkami warzyw, których podstawą są bakłażany i seler.

Ta wersja sycylijskiej potrawki z kapusty zawiera całą kompozycję warzyw, które są u nas dostępne o każdej porze roku. Ma wyrazisty smak. Słonawy dzięki oliwkom, słodkawy dzięki słodkiemu octowi balsamicznemu i rodzynkom. To wszystko doprawione orzechową nutką.

Proporcje warzyw w przepisie można śmiało zmieniać do czasu aż znajdziesz swój ulubiony smak.

Sycylijska potrawka z kapusty to moja wersja caponaty z warzyw zimowych od Marty Dymek.

Print Recipe

Sycylijska potrawka z kapusty

(No Ratings Yet)

Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 6

Ingredients

- pół główki ulubionej kapusty (u mnie pekińska),
- 1 cykoria,
- 2 garście jarmużu,
- 1 czerwona cebula,
- 3-4 łodygi selera naciowego,
- szklanka zielonych oliwek (najlepiej pokroić w paseczki),
- 2 łyżki podprażonych orzechów piniowych,
- 3 łyżki kaparów,
- 2 łyżki rodzynek,
- sól, pieprz
- 1 łyżka ksylitolu,
- 4 łyżki octu balsamicznego,
- olej kokosowy do smażenia

Instructions

1
Kapustę, cykorię, jarmuż pokrój w paski, seler w plasterki, cebulę w półplasterki.

2
W dużym garnku podgrzej olej, wrzuć cebulę, seler, oliwki, kapary, orzeszki i rodzynki.

3
Po 3-4 minutach dodaj kapustę, cykorię i jarmuż. Dopraw solą.

4
Mieszaj aż warzywa nasiąkną smakiem, a potrawka straci swoją objętość.

5
Po tym czasie dodaj resztę składników i duś warzywa jeszcze kilkanaście minut, tak by były dalej chrupiące, ale i miękkie.

Notes

Świetnie smakuje i na ciepło, i na zimno. Zamiast orzechów piniowych, możesz użyć migdałów lub słonecznika, lub pestek dyni (wszystko podprażone).