



## CAPONATA DI CARCIOFI ALLA SICILIANA

[blog.giallozafferano.it/maniamore/](http://blog.giallozafferano.it/maniamore/)



### Ingredienti:

carciofi, 6  
cipolla, 1  
sedano, 3 coste  
pelati, 500 g (in mancanza utilizzate la passata di pomodoro)  
capperi dissalati, 1 cucchiaio  
olive verdi denocciolate, 150 g  
Olio Extravergine d'Oliva Dante, q.b.  
sale q.b.  
aceto buono, 50 ml  
zucchero, 2 cucchiari  
sale, q.b.  
mezzo limone

### Preparazione:

Pulite i carciofi eliminando le foglie più dure e le spine. Lasciate una parte di gambo e pelate anche quelli. Strofinare tutto con il limone per non farli scurire. Tagliate i carciofi a metà e poi a spicchi grossolani. In una padella capiente fate riscaldare 5 cucchiari d'olio extravergine d'oliva e unite i carciofi. Salate, fate rosolare un paio di minuti e unite un bicchiere d'acqua. Coprite e lasciate cuocere. Quando risulteranno teneri spegnete e tenete da parte. Nel frattempo preparate il sugo della caponata. Lavate bene il sedano, tagliatelo a tocchetti (anche le foglie) e mettetelo in un tegame ricoperto a filo d'acqua. Fate cuocere fino a far prosciugare l'acqua. A questo punto aggiungete la cipolla tritata e soffriggete il tutto con abbondante olio d'oliva. Aggiungete i capperi, le olive tagliate a metà o a rondelle, e il pelato passato al mixer o passaverdure (in mancanza di pelati utilizzate la conserva di pomodoro). Salate e fate cuocere a fuoco basso, fino ad ottenere una salsa densa e saporita. Prima di spegnere aggiungete lo zucchero e l'aceto per fare l'agrodolce, aggiustando secondo il vostro gusto.



Unite i carciofi alla salsa preparata in precedenza (a fuoco spento!) mescolate e fate raffreddare completamente prima di servire.