



CAPONATA DI MELANZANE

Peso Netto 290 gr.

Descrizione

È uno dei piatti tipici della cucina siciliana per eccellenza, ma innumerevoli sono le sue varianti servite sulle tavole di tutta l'isola. Più o meno aceto, con o senza pinoli, c'è chi ci mette addirittura i peperoni. Piatto vegetariano, ricchissimo e dal sapore unico, la caponata di melanzane è caratterizzata dall'agrodolce. Questa è la variante della mia famiglia, l'unica che mi soddisfa veramente. La caponata di melanzane è un antipasto di tutto rispetto, ma se volete usarla come secondo è l'ideale con le cotolette, di carne o di pesce, ma anche con un pesce spada semplice semplice, alla griglia.

Ingredienti

Melanzane 38%, Pomodori pelati, Sedano, Cipolle, Olio EVO, olive Verdi, Estratto di pomodoro, zucchero, capperi, aceto, sale, pepe. Frittura di melanzane: Olio di semi di girasole. Possibili tracce di nocciolo.

Informazioni Nutrizionali

	Valori Medi per 100 g di prodotto
Valore energetico	195 kcal 819 kJ
Grassi	14,20 g
- di cui saturi	2,1 g
Carboidrati	13,8 g
- di cui zuccheri	9,8 g
Proteine	3 g
Sale	1,4 g
Fibre alimentari	2 g