

Caponata

Smelt in een wat grotere braadpan op laag vuur de ansjovisfilets in wat olijfolie en fruit hierin de uien, voeg later de knoflook toe en fruit die nog iets mee. Zet apart.

4 personen:

- 3 rode uien
- 7 stengels bleekselderij
- 2 kleien aubergines
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 6 tomaten
- theekopje groene- en zwarte olijven
- 2 eetlepels kappertjes (afgespoeld)
- 2 eetlepels rozijnen
- 3 knoflooktenen fijngehakt
- 6 ansjovisfilets uit blik
- peper en zout
- olijfolie om in te bakken

Bak in een ruime koekenpan met olie alle kleingesneden groentes per soort lichtbruin. Bij het bakken peper en wat zout erop strooien en omroeren. Doe ze allemaal op de gefruite uien. Doe de olijven, kappertjes, rozijnen erbij en verwarm de complete groente pan nog enkele minuten door voor gebruik.

Een scheutje Saint-Chinian wijn, een scheutje azijn en een schepje suiker erdoor is erg lekker.

wijnadvies:

Domaine Moulinier, Saint-Chinian

