

## Caponatina di verdure in agrodolce con filetti di triglia al vapore



**Tempo preparazione:**  
30 minuti

**Tempo di cottura:**  
25 minuti

**Dosatura:**  
Per 4 persone

### Elenco ingredienti

750 gr di melanzane  
350 gr di cipolle  
400 gr di pomodori  
80 gr di coste di sedano  
70 gr di olio evo  
70 gr di olive in salamoia  
40 gr di capperi sotto sale 40 cl di aceto di vino bianco  
Foglie di basilico  
Zucchero q.b.  
Sale q.b.  
4 triglie  
650 gr di acqua filtrata

### Istruzioni per la preparazione

Caponatina di verdure in agrodolce  
Lavare le melanzane e tagliarle a cubetti; sistemarle su un largo setaccio o scolapasta, cospargerle di sale e lasciarle riposare almeno 2 ore.

Posizionare il food processor con il disco per affettare grosso e affettare le cipolle, precedentemente pulite. Successivamente affettare anche le coste di sedano nettate e conservare separate dalle cipolle fino al loro utilizzo.

Nella ciotola inox versare due cucchiai di olio e le cipolle; montare il gancio a mezza luna per la cottura, impostare la fase di mescolamento 2 e temperatura 120°C per 4 minuti così che le cipolle siano ben rosolate. Nel frattempo tagliare i pomodori a coltello ed eliminare i semi. Quando le cipolle saranno rosolate aggiungere nella ciotola inox i pomodori, i capperi (ben lavati in acqua calda), il sedano affettato e le olive denocciolate. Impostare la fase di mescolamento 3, regolare il timer su 8 minuti e la temperatura a 120°C.



Trascorso questo tempo svuotare la ciotola e conservare il sugo così ottenuto da parte.

Al contempo sciacquare velocemente le melanzane, asciugarle in un telo bianco da cucina. Posizionare nuovamente la ciotola inox e montare il gancio con spatola a spirale; versare all'interno il restante olio e impostare la temperatura su 120°C. Raggiunti i gradi desiderati aggiungere le melanzane e posizionare il coperchio paraspruzzi; friggere le melanzane fino a colorazione. Quindi scolarle su carta assorbente e lasciarle asciugare.

Lasciando ancora il gancio con spatola a spirale versare nella ciotola inox la salsa di pomodoro e le melanzane sgocciolate; regolare la temperatura a 100°C con fase di mescolamento 2. Versare l'aceto e lo zucchero secondo i propri gusti e proseguire la cottura impostando il timer per 5 minuti. A cottura ultimata verificare la sapidità e in caso correggere con un pizzico di sale; aromatizzare con le foglie di basilico prima di servire.

#### Triglie a vapore

Eviscerare le triglie e in caso tagliare i baffi. Posizionare le triglie sul cestello per la cottura a vapore; versare nella ciotola inox 650 ml di acqua fredda preferibilmente filtrata. Inserire il cestello nella ciotola inox e montare il paraspruzzi. Impostare il conto alla rovescia su 17 minuti, la temperatura a 110°C e selezionare la fase 3 di cottura. Ultimata la cottura togliere il paraspruzzi ed estrarre il cestello con le triglie; adagiare delicatamente i pesci su un piatto. Sfilettare le triglie e condirle con un filo di olio evo.

Al centro di ciascun piatto formare una base di caponatina e adagiarvi sopra le triglie sfilettate; completare con un capperi dissalato, un'oliva e una foglia di basilico.