



## Капоната

Кога првпат пробавме Капоната, не очекувавме многу. Состојките се многу обични и нема месо во јадењето, но Ви гарантираме дека пријатно ќе се изненадите, исто како и ние. Обидете се... лесно се приготвува и е неверојатно здрава.



### Состојки:

- 1 голем модар патлиџан
- 1 главица кромид
- 2 снопа целер
- 2 домати
- 50 грама зелени маслинки
- 2 главици лук
- 20 милилитри вински оцет
- 2 супени лажици копар
- една рака магдонос
- сол и бибер
- маслиново масло

### Чекор 1

Прво, треба да зовриеме вода, во неа да ги додадеме двата домати и да ги оставиме околу 10 минути. Подоцна ќе ни требаат домати без луспа, а жешката вода ќе ни помогне полесно да ја отстраниме.

### Чекор 2

Време е за сечкање: Прво исечете го модриот патлиџан на големи парчиња. Модриот патлиџан ќе ја сочини основата за чорбата.

Потоа исечкајте го кромидот, па лукот. Потоа доаѓа целерот. Потребни ни се парчиња слични по големина. Извадете ги семките од маслинките.

### Чекор 3

Прво треба да го испржиме модриот патлиџан. Загрејте малку маслиново масло во Делимано тавата и потоа зачинете со малку сол и бибер пред да го додадете само модриот патлиџан. Сакаме да го потпржиме модриот патлиџан додека зарумени. Промешувајте на секои 30 до 40 секунди и внимавајте да не загори модриот патлиџан, туку само да добие убава боја.

Откако ќе ја видите посакуваната боја на најголем дел од парчињата модар патлиџан, извадете ги од садот и оставете ги да се изладат.

### Чекор 4

Потоа, во истата тава додадете лук, кромид и целер и пржете ги кратко, приближно 3 до 4 минути. Исто така додадете сечкан магдонос и погрижете се тој да ги прекрие останатите состојки.



### Чекор 5

Навратете се на доматиите. До сега, лушките треба да се разлабавени. Извадете ги доматиите од жешката вода и веднаш ставете ги во студена вода. Сега ќе можете лесно да ги излупите. Откако ќе ги излупите, исечкајте ги на големи парчиња и подгответе ги за додавање во чорбата.

### Чекор 6

Додадете ги доматиите и маслинките во тавата и продолжете со мешање. Исто така додадете ги и парчињата модар патлиџан и копарот и продолжете со мешање.

На крајот, додадете го винскиот оцет и потоа ставете го капакот од тавата и оставете ја на средно силен оган од 8 до 10 минути.

### Чекор 7

Време е за сервирање: Едноставно истурете ја Капонатата во длабок сад и украсете ја со свеж магдонос.

### Совет

Постојат голем број рецепти за Капоната и сите додаваат нешто различно. Ова е наједноставната верзија. Во некои рецепти за Капоната се додава и какао, но овој е од срцето на Палермо, на Сицилија.

### Користени производи:



Тава со рачки



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)