

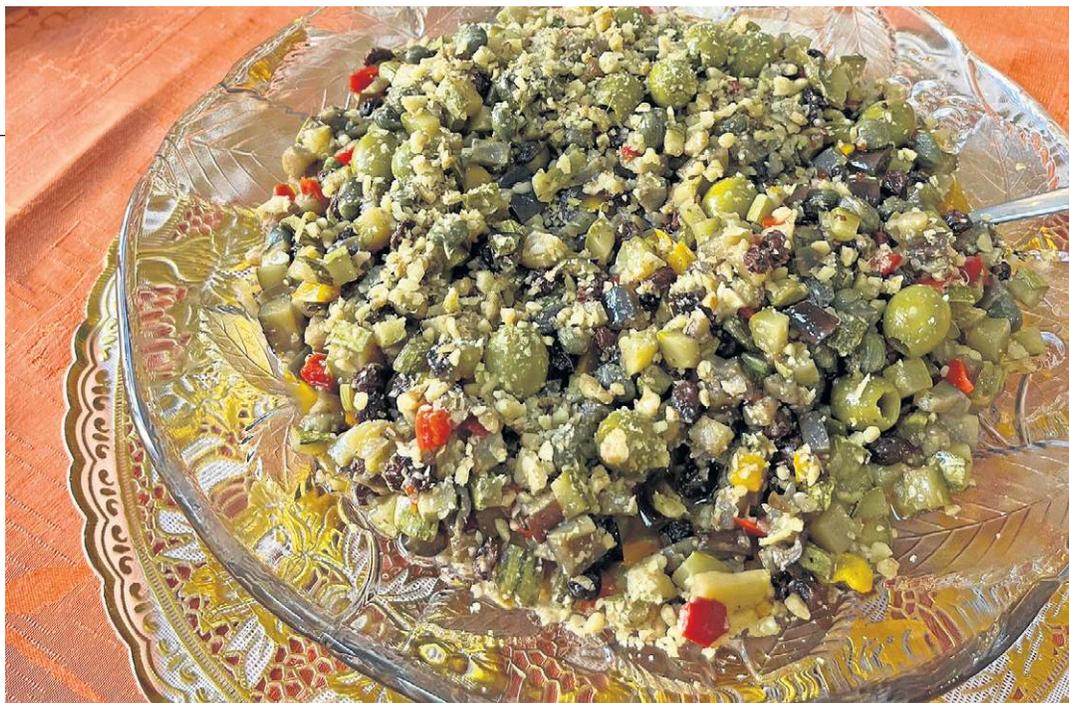
## CAPONATA ITALIANA

### Ingredientes

- 500g de berinjela
- 500g de abobrinha
- 60g de vinagre de vinho branco
- 40g de talo de salsão
- 40g de uva-passa branca
- 20 azeitonas verdes
- 1 cebola roxa
- 3 dentes de alho laminado
- 1 pimentão-vermelho
- 1 pimentão-amarelo
- 2 colheres de alcaparras salgadas
- 1 colher de açúcar mascavo ou mel
- Azeite extravirgem a gosto
- Sal fino a gosto
- Vinho branco a gosto

### Modo de preparar

- Comece colocando a uva-passa branca para hidratar no vinho branco, corte as azeitonas e dessalgue as alcaparras.
- Lave a berinjela e a abobrinha, corte-as em cubos não muito pequenos. Coloque numa assadeira com sal, pimenta e azeite e asse por 20 minutos, no forno pré-aquecido a 180°.



Massinhas Gourmet/Divulgação

- Descasque a cebola, corte-a finamente e doure numa frigideira com 40 gramas de azeite extravirgem por cerca de 10 minutos.
- Adicione o salsão à panela com a cebola, misture e continue cozinhando por cerca de 5 minutos. Nesse ponto, adicione o alho laminado e deixe dourar.
- Adicione a berinjela e as abobrinhas assadas, as alcaparras, a azeitona e a uva desidratada.
- Adicione o vinagre de vinho branco,

- o açúcar mascavo ou o mel à panela e aumente o fogo para evaporar o vinagre.
- Quando o vinagre evaporar, tempere com sal e desligue o fogo. Deixe descansar por pelo menos duas horas e sirva a caponata!
- Rendimento: 6 porções

### Serviço

Pedidos podem ser feitos pelo Instagram: @massinhasgourmet,

# CONCURSO DE BOLSAS MARISTA ASA SUL

Inscrições pelo QR Code



Mais informações pelo site  
[maristaasasul.com.br](http://maristaasasul.com.br)



Inscrições até 12 de setembro

Data da prova: 21/9

Local: Colégio Marista de Brasília  
SGAS 615 – Asa Sul

Mais de 100  
bolsas com até **100%** de desconto

\*Bolsas para estudantes do 5.º ao 9.º ano do Ensino Fundamental e da 1.ª e 2.ª série do Ensino Médio em 2025\*

