

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Капоната

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Сицилия. Основные ингредиенты: баклажан, оливки, каперсы. Время приготовления: 35 минут, на 3 порций. Сложность: продвинутый.

35 мин | 3 порц. | 395 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Овощные

Время приготовления

35 мин

Сложность

Средний

Калорийность

395 ккал

Порции

3

Дата публикации

8 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Овощи — 600 г
- Оливковое масло — 4 ст. л.
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль и перец — по вкусу
- Баклажаны — 2 шт.
- Оливки без косточек — 100 г
- Каперсы — 30 г

Шаги приготовления

1 Подготовьте овощи: тщательно промойте, при необходимости очистите и нарежьте равномерными кусочками для равномерного приготовления. Итальянская кухня ценит сезонность — используйте свежие сезонные овощи.

2 Если используется предварительное приготовление (запекание баклажанов, обжарка перцев), выполните его первым. Запечённые овощи приобретают особую сладость и глубину вкуса.

3 Разогрейте оливковое масло в сковороде или духовке. Обжаривайте или запекайте овощи, следя за температурой: на сковороде на среднем огне, в духовке при 180-200°C.

4 Добавьте ароматические ингредиенты: чеснок, свежие травы (базилик, орегано, тимьян), специи. Приправьте солью и перцем. Для некоторых блюд добавьте томаты, бальзамический уксус или каперсы.

5 Готовьте до мягкости и желаемого цвета. Подавайте тёплыми или при комнатной температуре — многие итальянские овощные блюда вкуснее не горячими. Украсьте свежей зеленью и полейте хорошим оливковым маслом.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Сицилия — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.