

# EGGPLANT CAPONATA

🍴 6 SERVINGS ⌚ 30 MINUTES

## INGREDIENTS

- |                               |                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 ½ pounds eggplant           | ¼ cup olive oil                                     |
| 1 celery rib                  | 1 14-ounce can crushed tomatoes                     |
| 1 medium red onion            | 2 tablespoons balsamic vinegar                      |
| ½ red bell pepper             | 1 tablespoon sugar                                  |
| 2 tablespoons capers, drained | Salt and pepper to taste                            |
| 3 garlic cloves               | Basil and toasted pine nuts, for garnish (optional) |

## DIRECTIONS

1. Dice eggplant into ½ inch cubes. Dice the red bell pepper into ½ inch cubes. Dice celery into ¼ inch cubes. Dice red onion into ¼ inch cubes. Mince the capers and garlic.
2. In a large saute pan, heat the olive oil over medium heat for 2 minutes.
3. Add the onion and saute for 5 minutes, stirring occasionally. Add the capers, celery and cook for 2 minutes. Add eggplant and bell pepper and saute for 10 minutes until the eggplant is soft and slightly browned.
4. Stir in the crushed tomatoes, balsamic vinegar, and sugar. Cover and simmer on low for 10 minutes, stirring once, until very tender. Season with salt and pepper to taste. Serve warm, garnished with chopped basil and toasted pine nuts.

**FRESH COOKING AT  
BITES ESSEX MARKET**



## QUICK TIPS

- Most eggplants' deep purple color comes from a plant pigment called anthocyanin which can protect cellular damage in the body.
- Eggplants are also a good source of fiber which may help with soothing digestive issues.

📷 @ESSEXMARKET

ESSEX MARKET

**EGGPLANT CAPONATA**

# BERENJENA CAPONATA

🍴 6 PORCIONES ⌚ 30 MINUTOS

## INGREDIENTES

- |                                        |                                                      |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 ½ libras de berenjena                | ¼ taza de aceite de oliva                            |
| 1 costilla de apio                     | 1 Lata de 14 onzas de tomates triturados             |
| 1 cebolla morada mediana               | 2 cucharadas de vinagre balsámico                    |
| ½ pimiento rojo                        | 1 cucharada de azúcar                                |
| 2 cucharadas de alcaparras, escurridas | Sal y pimienta para probar                           |
| 3 dientes de ajo                       | Albahaca y piñones tostados, para decorar (opcional) |

## PREPARACIÓN

1. Corte la berenjena en cubos de ½ pulgada. Corte el pimiento rojo en cubos de ½ pulgada. Corte el apio en cubos de ¼ de pulgada. Corte la cebolla morada en cubos de ¼ de pulgada. Picar las alcaparras y el ajo.
2. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio durante 2 minutos.
3. Agrega la cebolla y saltea durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agrega las alcaparras, el apio y cocina por 2 minutos. Agrega la berenjena y el pimiento morrón y saltea durante 10 minutos hasta que la berenjena esté suave y ligeramente dorada.
4. Agrega los tomates triturados, el vinagre balsámico y el azúcar. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo una vez, hasta que esté muy tierno. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva caliente, adornado con albahaca picada y piñones tostados.

FRESH COOKING AT  
BITES ESSEX MARKET



## CONSEJOS

- El color morado intenso de la mayoría de las berenjenas proviene de un pigmento vegetal llamado antocianina que puede proteger el daño celular en el cuerpo.
- Las berenjenas también son una buena fuente de fibra que puede ayudar a aliviar los problemas digestivos.



@ESSEXMARKET

BERENJENA CAPONATA