

Caponata rápida

<https://sem lactose.com/index.php/2018/10/23/caponata-rapida/>

Última atualização em: 23/10/18

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:25](#)

[Baixa](#)

[06](#)

Quer incluir mais legumes na sua alimentação e está sem ideias? Gosta de berinjela, mas não sabe o que fazer com ela? Gosta de receitas rápidas? Então você vai adorar essa versão de caponata que criei.

Ela é uma delícia para acompanhar macarrão, carnes, tubérculos e também um excelente tira gosto para ser servido com pão fresco ou em tapiocas.

Dica para fazer este prato de forma mais rápida: tenha sempre congelado e pré-picado pimentões e alho poró. São ingredientes que ficam ótimos quando descongelados e mantendo-os assim você consegue preparar diversos pratos contando com esses ingredientes a hora que quiser.

Nesta receita o azeite é colocado após o cozimento, junto com o vinagre. Assim você terá uma gordura mais saudável, sem ter sido aquecida.

INGREDIENTES

- 3 berinjelas grandes ou 5 pequenas
- 1/4 de xícara de passas pretas ou brancas
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 pimentão vermelho
- 10 azeitonas verdes picadas (opcional)
- 1/3 de xícara de sementes (Use a que você preferir. Pode ser gergelim, linhaça, semente de girassol, etc)
- 1 talho de alho poró
- 1/3 xícara de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã (ou outro de sua preferência)
- Sal e pimenta moída à gosto

PREPARO

1. Corte as berinjelas em cubos pequenos
2. Corte os pimentões em tiras e alho poró em rodela (ou tenha eles pré cortados e congelados)

3. Em uma assadeira grande antiaderente despeje os vegetais picados, adicione as passas, azeitonas, sementes, sal e pimenta. Leve ao forno 200 graus por 25 minutos ou até observar que os vegetais estão dourados.
4. Retire do forno, coloque a mistura em um recipiente e adicione o azeite e vinagre
5. Misture tudo bem e sirva.

Curtiu? Então assine a nossa newsletter para receber outras receitas saudáveis. Se você preparar essa receita, lembre que postar com a hashtag **#receptablogsem lactose**. Assim nós conseguimos encontrar a sua postagem e publicar nas nossas redes sociais para inspirar outras pessoas a comer mais saudável.