

Ricette con viaggio: in Sicilia a Mondello tra spiaggia e caponata

In Sicilia è sempre tempo di spiaggia e di sole, e soprattutto è sempre stagione per gustare la Caponata siciliana. Noi siamo andati a Mondello!

Per gustare la **Caponata** abbiamo scelto Mondello, località a pochi km da Palermo, che sorge ai piedi del Monte Pellegrino. Lungo il lido si trovano alcuni tratti di **spiaggia libera** e le spiagge di **Sirenetta, Valdesi e Stabilimento** attrezzate con le caratteristiche cabine di legno in stile liberty. Il **mare cristallino** è ricco di posidonie e ospita diverse specie marine che attraggono qui gli appassionati di snorkeling e immersioni. In città, si può fare una sosta culturale a **Villa Caboto** e al castello normanno della Zisa del 1100 che conserva cimeli di età araba. Tra Mondello e Palermo si trova il bel **Parco della Favorita**, all'interno del quale si trovano diversi edifici liberty, tra cui la **Palazzina Cinese** e **Villa Niscemi**. Gli amanti del trekking non possono poi perdersi una passeggiata nella **Riserva Naturale del Monte Pellegrino**, 1020 ettari di vegetazione mediterranea e habitat naturale di diverse specie animali. Le **melanzane** arrivano in Sicilia insieme ai Saraceni e vennero subito utilizzate come ingrediente di piatti come la **Parmigiana** e la **Pasta alla Norma**. Il sapore agrodolce, tipico della Caponata è invece di origine persiana ed è stato portato sull'isola durante la dominazione musulmana. Quanto al nome, si dice che esso derivi dall'abbinamento con la cacciagione e con il cappone, oppure per conservare la lampuga, un pesce che in dialetto veniva detto "capone".



La Caponata siciliana

Ingredienti

5/8 melanzane
2 gambi di sedano
1 cipolla
300 gr di olive verdi
3 cucchiaini di capperi sotto aceto
1 litro di salsa di pomodoro
1 bicchiere di aceto bianco
2 cucchiaini di zucchero
Olio per friggere

Preparazione

Sciacquate le melanzane e tagliatele a cubetti grossi. Friggetele in olio bollente e scolatele sulla carta assorbente. Pulite il sedano e bollitelo in acqua salata. In un contenitore soffriggete la cipolla affettata, lasciate imbiondire e poi aggiungete il sedano bollito, le olive snocciolate a pezzi, i capperi sotto aceto e la salsa di

pomodoro. Aggiustate di sale e di pepe e lasciate cuocere per 30 minuti. A fine cottura, aggiungete anche le melanzane e fate insaporire. Sciogliete lo zucchero nell'aceto e versatelo nella salsa di melanzane, fate sfumare. Servite freddo o appena tiepido. Il piatto è consigliabile accompagnarlo con un Marsala o Nero d'Avola.

Dove mangiare la caponata

– Ristorante Alle Terrazze, viale Regina Elena, Mondello, tel 091/6262903, www.alleterrazze.it

– Le Antiche Mura, via Mattei 1, Mondello, tel 091/453940, www.leanticheMuraristorante.it

Dove dormire

Mondello Palace Hotel****, viale Principe di Scalea (Pa), tel 091/45001, www.mondellopalace.it

B&B Mondello Resort, viale Egle 7, Mondello, tel 339/5886611, www.bbmondelloresort.it

