



• Abbinamento

Pomodoro



Red  
Delicious  
Val Venosta

Potassio  
**140**  
mg ogni 100g

### Mela Red Delicious Val Venosta

Succosa e particolarmente dolce, la mela Red Delicious, grazie anche alla sua bassa acidità, trova un'intonata vincente in quelle preparazioni agrodolci, come nella caponata, bilanciando con la sua dolcezza gli ingredienti acidi della ricetta. La sua buccia è ricca di polifenoli, tra cui flavonoidi, procianidine e antociani in particolare, che donano il tipico colore rosso (16).

### Abbinamento

Deliziosi e rossi, la mela incontra il pomodoro. Quante volte hai aggiunto un cucchiaino di zucchero al pomodoro? Lo zucchero è anche ingrediente immancabile della tradizionale caponatina che bilancia il gusto della ricetta. La mela Red Delicious con la sua naturale dolcezza ci consente di evitare lo zucchero in tutte le preparazioni a base di pomodoro, proprio come in questa deliziosa caponatina.

### Valori e potenziale

La mela Red Delicious contribuisce a caratterizzare le tipiche note agrodolci della caponatina, andando a smorzare l'acidità del pomodoro grazie alla sua naturale dolcezza e conferendo aromaticità extra. Un risultato avvolgente senza andare ad aggiungere in ricetta alcun tipo di zucchero. Un antipasto fonte di fibre e a basso contenuto di grassi e grassi saturi che ci regala anche preziosi polifenoli, una difesa in più per il nostro organismo (16).

# Caponatina di mele e pomodori

Main

Stagionalità: Primavera



## Ingredienti (per 4 pers.)

Mela Red Delicious Val Venosta	240 g
Pomodoro ciliegino	200 g
Carciofi puliti	120 g
Sedano	80 g
Carote	80 g
Acqua	60 g
Cipolla rossa	30 g
Olive taggiasche	20 g

Aceto di vino bianco	20 g
Pinoli	16 g
Capperi	15 g
Olio extravergine di oliva	5 g
Sale iodato	1,6 g



## Contenuti/Allergeni

- Sedano e prodotti a base di **Sedano**,
- **Anidride Solforosa e Solfiti** >10 mg/l



## Preparazione

- Lavare il sedano e i pomodorini, sbucciare le carote.
- Tagliare a fettine il sedano e le carote; tagliare a cubetti le mele con la buccia.
- Dissalare i capperi. Tostare i pinoli in pentola antiaderente.
- In una padella antiaderente rosolare la cipolla tagliata finemente, il sedano e le carote con l'olio extravergine di oliva, aggiungere i carciofi, le mele, i pomodorini e il sale iodato e far cuocere aggiungendo se necessario un mestolo di acqua.
- Versare in una ciotola e aggiungere i capperi, le olive tagliate in 4, i pinoli tostati e l'aceto.
- Impiattare e guarnire con fettine di mela extra arrostiti in padella e il finocchietto selvatico.



## Valori nutrizionali per porzione

Energia	443 kJ / 106 kcal
Grassi	4,78 g
Di cui acidi grassi saturi	0,54 g
Carboidrati	11,88 g
Di cui zuccheri	10,41 g
Fibre	5,28 g
Proteine	3,58 g
Sale	0,95 g



Mela dolce

