

# Caponata de verduras

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 6 '
- 4



Comentario nutricional

Para aprovechar al máximo las propiedades nutritivas de las verduras, se recomienda lavarlas en el último momento en lugar de ponerlas en remojo.

## Modo express

1. Lave y corte en dados las berenjenas. Espolvoréelas con una pizca de sal y déjelas en un escurridor durante 15 o 20 minutos para que pierdan su amargor.
2. Elimine las membranas blancas y las semillas de los pimientos y córtelos en tiras; pele y pique finamente las cebollas y el ajo; corte el tomate en daditos de

1x1 centímetro.

3. Disponga todos los ingredientes en la cubeta, cierre la tapa y programe el menú Verduras.