



**FRESH!**  
VERSMARKT LEIDSENHAGE



## INGREDIËNTEN

4 makreel filets (schoon)  
1 rode ui  
2 tenen knoflook  
4 bleekselderijstengels  
1 rode paprika  
1 courgette  
1 aubergine  
5 tomaten  
100 gr zwarte olijven (zonder pit)  
100 gr kappertjes  
1 el balsamicoazijn  
4 takjes basilicum  
1/2 tl gerookte paprikapoeder  
Peper en zout  
Zonnebloemolie

## CAPONATA MET GEGRILDE MAKREEL

 **Hoofdgerecht**

 **4 personen**

 **45 minuten**

1. Snijd de aubergine in blokjes, bestrooi met zout en zet apart.
2. Snijd de ui in ringetjes, snipper de knoflook en snijd de bleekselderij, courgette, paprika en tomaten in blokjes.
3. Verhit een beetje zonnebloemolie in een hapjespan en fruit de ui aan. Voeg als de ui een beetje begint te kleuren de bleekselderij en knoflook toe, met een snufje zout, peper en gerookt paprikapoeder.
4. Voeg de paprika en courgette toe en bak op redelijk hoog vuur bruin.
5. Blus af met balsamicoazijn en voeg de tomaten toe met de olijven en kappertjes.
6. Zet het vuur laag en laat zachtjes stoven, tot de groenten gaar zijn.
7. Bak in een andere pan, of in de oven, de aubergine goudbruin met een beetje olie en zout. Voeg toe aan de rest van de groenten, samen met de blaadjes basilicum.
8. Verhit een grillpan met een klein beetje olie en laat goed heet worden. Bestrooi de makreelfilets met zout en bak ze met de huidkant naar beneden op de grill. Draai om als de huid mooi knapperig is en laat heel even op de andere kant bakken tot de vis gaar is, maar niet uit elkaar valt.
9. Serveer de caponata warm met de makreelfilet er bovenop.