



# Caponata de coração de bananeira

RECEITA: BELA GIL  
FEITO COM AMOR PELA NOSSA VOLUNTÁRIA  
GABRIELA VENCESLAU

## Você vai precisar de:



1 coração pequeno de banana | ½ xícara de vinagre ou suco de limão  
2 colheres de sopa de azeite extra virgem | 2 colheres de sopa de pimentão vermelho  
½ cebola | 1 dente de alho | 1 colher de chá de orégano  
2 colheres de sopa de azeitona preta | sal (a gosto)  
pimenta do reino (a gosto) | uva passa e palmito à gosto (opcional)

**Modo de preparo:** Corte o pimentão em cubos, sem as sementes. Reserve. Corte a cebola em cubinhos e picar o dente de alho. Reserve. Retire as folhas grossas de fora do coração da banana, até atingir as folhas do centro, que são menos fibrosas. Reserve as folhas de fora caso queira utilizar como “cumbuquinha” para servir a caponata aos convidados. Corte o coração da banana em cubos pequenos. Numa panela com água e ¼ xícara de vinagre, adicione o coração da banana e deixe ferver por 15 minutos. Escorra e repita o processo mais uma vez. Isto cortará a “cica” presente no coração da banana, além de retirar qualquer resquício de oxidação. Escorra e reserve. Numa frigideira grande, aqueça o azeite e refogue o pimentão, em seguida, a cebola e, por último, o alho. Deixe cozinhar bem. Adicione o coração da banana escorrido. Em seguida, adicione o orégano e as azeitonas, sem caroço e fatiadas. Tempere com o sal e a pimenta. Sirva.

