



PANZANELLA

Difficolt: Facile



Ciao!

La panzanella Ã un piatto tipico dell'Italia centrale, specialmente della Toscana. Gli ingredienti principali sono il pane sciapo rafferma, pomodori, cetrioli, cipolla rossa, olio e aceto. Quindi un piatto povero, fresco e veloce da preparare.

Questa estate l'ho assaggiata in un ristorante toscano e il pane era sminuzzato e mescolato a tutti gli altri ingredienti. Ovviamente come per tutte le ricette, ogni regione ha la sua variante; alcuni ad esempio utilizzano il pane rafferma bagnato intero anzichÃ sminuzzato a mÃ² di bruschetta.

Dosi: dosi per 4 persone

- cetriolo 2 medi
- pane sciapo solo la mollica rafferma 400gr.
- pomodori rossi 3 grandi
- aceto
- cipolla rossa 1 facoltativa
- olio EVO mezzo bicchiere
- pepe a piacere
- sale
- sedano 1 costa con le foglie

Riducete la mollica a pezzetti e mettetela in una ciotola



bagnatela con mezzo bicchiere di aceto bianco e copritela con acqua molto fredda



Lavate intanto i pomodori, privateli dei semi e riduceteli a pezzetti, la cipolla a fettine (io non l'ho messa, perché non ci piace!), i cetrioli e il sedano anch'essi a pezzetti



ora strizzate la mollica di pane e sminuzzatela con le mani, unitela alle verdure.



Preparate il condimento, sciogliendo il sale in poco aceto e incorporandovi mezzo bicchiere di olio extra vergine di oliva
condite la panzanella e tenete in frigo circa 60 minuti.
servite ben fredda, ottima nelle calde giornate estive.



PuÃ² essere considerata un piatto unico, o un contorno molto sfizioso... buonissima!
Buon appetito
e alla prossima ricetta ;)