

Panzanella rivisitata



Oggi sono rientrata tardi dal lavoro, avevo fretta di preparare la cena, cercavo qualcosa di veloce e che, allo stesso tempo, mi liberasse il frigorifero di un po' di zucchine e pomodori: ecco che allora una rivisitazione della [panzanella](#) è proprio quello che fa al caso mio! Una panzanella di friselle pugliesi con pomodori, zucchine (che non sono presenti nella ricetta originale) e scalogno. Il basilico, grande protagonista della panzanella, si può comunque aggiungere.

Ingredienti per 2 persone

2 friselle pugliesi
2 pomodori (3 se non sono tanto grandi)
2 zucchine
1 scalogno grosso (2 se sono piccoli)
aceto di mele
olio evo
sale

Lavate accuratamente le zucchine e i pomodori. Tagliate a rondelle lo scalogno e mettetelo a rosolare in una padella calda con olio evo. Tagliate a dadini le zucchine e aggiungetele in padella.



In una ciotola mettete due bicchieri circa di acqua e aggiungete dell'aceto di mele. Sbriciolate le frise e bagnatele nell'acqua e aceto fino ad ammorbidirle. Scolatele, strizzatele leggermente e mettetele da parte.



Tagliate a dadini anche i pomodori e iniziate a condire la panzanella. Aggiungete i pomodori alle frise. Quando le zucchine saranno cotte ma ancora croccanti (circa 10 minuti di cottura, anche meno se fate i dadini piuttosto piccoli), aggiungetele con lo scalogno alle friselle. Aggiustate di sale e condite con abbondante olio evo.



Se vi piace, potete aggiungere un altro po' di aceto di mele.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)