

La Panzanella



La panzanella è un piatto che la mia mamma preparava sempre e che mia sorella ed io da bambine rifiutavamo sistematicamente, credendo che non ci piacesse!

In questi giorni di caldo torrido ho ripensato alla panzanella della mia mamma, che solo a vederla dava la sensazione di freschezza, ed ho deciso di prepararla anch'io. Lei la prepara a modo suo, con le verdure crude che trova in frigorifero, per non buttare via il pane secco dei giorni precedenti. Io ho cercato invece di avvicinarmi un po' di più alla ricetta tradizionale della panzanella toscana!

Ingredienti per 2 persone

200 g di pane raffermo

1 pomodoro da insalata o pomodori ciliegini

1 cipolla (preferibilmente rossa)

15/20 foglie di basilico

1 cucchiaio di aceto di vino bianco

olio evo

sale qb

pepe macinato al momento

Preparazione

Tagliate la cipolla e mettetela in ammollo in acqua con un po' di aceto di vino bianco. Tagliate a pezzetti il

pomodoro o i pomodorini ciliegini e privateli dei semi, poi metteteli da parte.

Bagnate il pane raffermo (io ho usato sia la mollica che la crosta) sempre con una soluzione di acqua e aceto di vino bianco finché non si sarà ammorbidito. Strizzatelo e spezzettatelo grossolanamente con le mani, dopodiché trasferitelo in una teglia o in una ciotola abbastanza grande. Togliete la cipolla dalla soluzione di ammollo ed aggiungetela al pane. Aggiungete anche i pomodori.

Spezzettate le foglie di basilico in maniera grossolana con le mani e aggiungetelo al resto.

Condite con olio evo, sale e pepe macinato al momento e la vostra panzanella è pronta.



La panzanella è un piatto povero della tradizione contadina toscana, un piatto che non richiede cottura e che quindi è perfetto come piatto unico per l'estate.

[Torna alla Home](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)