

Categoria: Antichi Saperi - Piatti Unici



## Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Dosi per: 4 persone
Costo:	Difficoltà: Bassa

Panzanella è il nome toscano di una **pietanza estiva rustica**, un piatto povero di derivazione contadina, molto semplice, che **non necessita di cottura** e che veniva consumato nei campi da chi, per lavoro, restava fuori casa tutto il giorno. Gli **ingredienti principali** della panzanella, che si può definire piatto unico, sono il **pane raffermo** (per rimanere fedeli alla ricetta originale sarebbe meglio usare la pagnotta toscana), i **pomodori**, i **cetrioli**, la **cipolla rossa**, il **basilico**, **sale**, **pepe**, **aceto** e **olio**.



## Ingredienti

>> <b>Aceto</b> di vin bianco q.b.	>> <b>Pane</b> 4 grosse fette di pagnotta rustica (toscano, pugliese, Altamura)
>> <b>Basilico</b> 15 foglie	>> <b>Pepe</b> nero macinato a mulinello a piacere
>> <b>Cetrioli</b> 1	>> <b>Pomodori</b> 2 maturi da insalata (oppure ciliegini)
>> <b>Cipolle</b> rossa di Tropea 1	>> <b>Sale</b> q.b.
>> <b>Olio</b> extravergine oliva a piacere	

## Preparazione



Tagliate la **cipolla a fettine** sottili (1) e mettetela in **ammollo** in una ciotolina ricoprendola con acqua e un cucchiaino di aceto (2) per almeno **due ore**. Sbucciate il cetriolo (3)



e tagliate il cetriolo a fettine sottili (4). Quindi tagliate i pomodori a cubetti (5) e tenete le verdure così tagliate da parte. Tagliate **4 fette di pane** abbastanza grosse, togliete loro la crosta (6)



e bagnatele (senza infradiciarle) con una soluzione di acqua fredda e aceto (1 cucchiaino), fino a farle **divenire soffici** e ammorbidirle ma non spappolarle (7).

Strizzate quindi delicatamente le fette di pane senza però romperle, e **spezzettatele grossolanamente** in una zuppiera o insalatiera capiente (8), dove aggiungerete la **cipolla di Tropea** (scolata della sua acqua di ammollo) (9),



aggiungerete i **pomodori** senza semi (10) e tagliati a dadini, il **cetriolo sbucciato** e affettato sottilmente (11), e le **foglie di basilico** spezzettate a mano (12).



Amalgamate delicatamente (13). Condite il tutto con del **sale, pepe e un po' d'olio extravergine d'oliva** (14), e amalgamate di nuovo. Se preferite potete ancora dell'aceto (15).

Mettete poi la panzanella in frigorifero **per almeno un'ora** in modo che i sapori si diffondano e si mischino per bene, e al momento di servire, se necessario e a seconda dei gusti, condite con altro aceto e olio.

## Consiglio

La **panzanella** ha subito col tempo **numerose rivisitazioni** e arricchimenti, quali l'aggiunta di vari ingredienti come **lattuga, uova sode, acciughe, tonno, sedano** e quant'altro la fantasia abbia suggerito... provare non costa nulla!!!

Se volete, potete **bagnare e sbriciolare il pane** tenendolo già pronto in frigorifero per alcuni giorni, per utilizzarlo più volte, ma vi suggeriamo di **non conservare a lungo la panzanella** già condita poichè i **pomodori, tendono a diventare acidi**.

## Curiosita'

L'**origine del nome panzanella** è incerto; si crede che derivi dall'usanza dei contadini di **bagnare il pane secco e raffermo** (per non buttarlo) e di unirlo alle **verdure reperibili nel proprio orto**, mischiando il tutto in un'insalatiera. Quindi "pane" e "zanella" (che significa piatto fondo, zuppiera).

A **Lamoli**, piccola frazione del Comune di **Borgo Pace**, fin dal 1968, la **Pro- Loco Trabaria** organizza, nelle giornate a cavallo del ferragosto, la **sagra della panzanella**: Lamoli, si trova infatti a pochi chilometri dal **confine Toscano**.

## Consigli per gli acquisti



Multifunzione con 5 accessori, per affettare velocemente fine / grosso, per grattugiare fine / grossi verdura e frutta, per grattugiare il parmigiano, noci, cioccolato, biscotti. Direct serve, gli ingredienti cadono direttamente nel piatto. Ampia apertura, per introdurre ingredienti interi (zucchine), senza necessità di tagliarli prima. Pratica sistemazione degli accessori, i 5 coni si ripongono comodamente dopo l'utilizzo.

Prodotto scelto per te da ePRICE. Vedi dettagli.

