

ANTIPASTI E SNACK

# Panzanella

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

NOTE: + *10 MINUTI DI RIPOSO*

---



Tra le ricette più conosciute in Italia c'è di certo la panzanella. Un piatto antico regionale che è nato senz'altro come un gran riciclo, infatti per realizzarlo è necessario il pane secco e vecchio. Provate questa ricetta e vedrete che meraviglia di piatto!

## INGREDIENTI

- 500 g circa di pane toscano
- 2 coste di sedano
- 10 pomodorini
- 1 cipolla di tropea
- 1 cetriolo
- 1 manciata di basilico
- 1 cucchiaio di aceto bianco
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 pizzico di sale.

## PREPARAZIONE

1 Disponete su un piano di lavoro tutto ciò che vi serve in modo da averlo a disposizione.



2 Pulire le verdure e tritare.



3 Sbriciolare la mollica del pane in una ciotola.



4 Unite l'aceto.



5 Unite dell'acqua fredda e fate riposare 10 minuti.



6 Strizzare per bene la mollica.



7 E unitela alle verdure.



8 Mescolare ed unite il basilico, l'olio ed il sale.

