

PRIMI PIATTI

Panzanella

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Toscana](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + *1 ORA DI RIPOSO*



Prova la panzanella, l'insalata toscana che unisce sapori freschi e genuini in un piatto unico e sfizioso.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA PANZANELLA

PANE TOSCANO 8 fette

POMODORI CILIEGINI maturi - 250 gr

BASILICO 1 mazzetto

CIPOLLE 2

CETRIOLI 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

ACETO DI VINO BIANCO

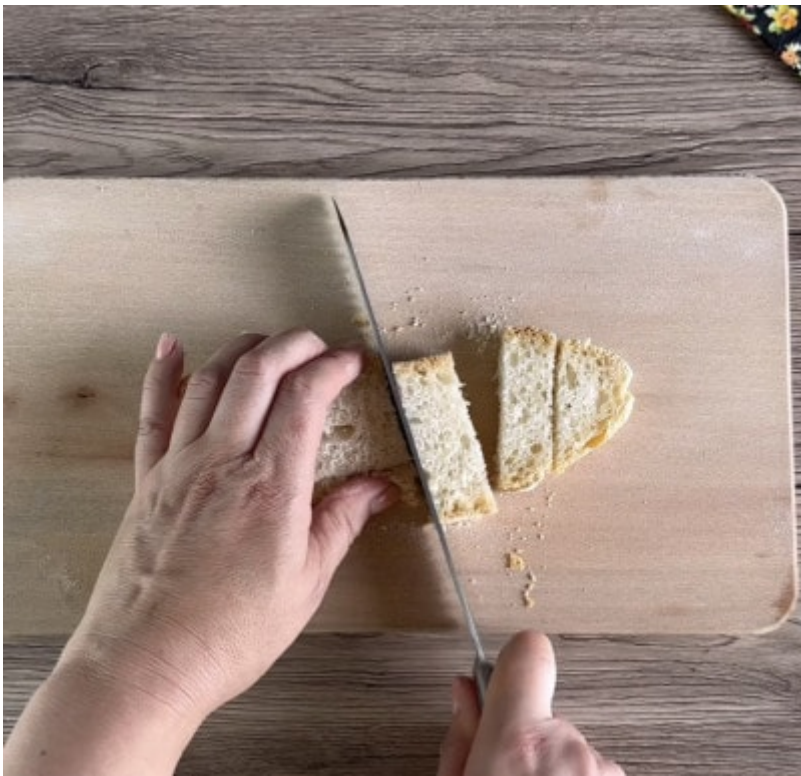
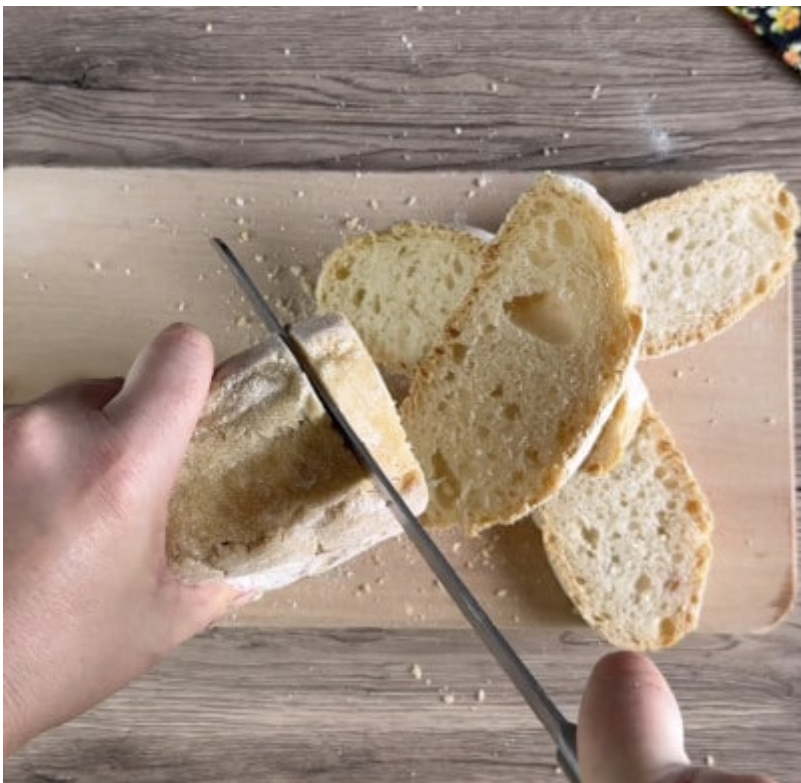
SALE

PEPE NERO

COME FARE LA PANZANELLA

- 1 Per preparare la vera panzanella toscana, dovrai procurarti del pane sciapo, ovvero senza sale, possibilmente vecchio di un giorno. Taglia qualche fetta di pane, riducila a dadini, e mettila in una ciotola capiente. Copri il pane con dell'acqua naturale e lascialo ammorbidire per qualche minuto.







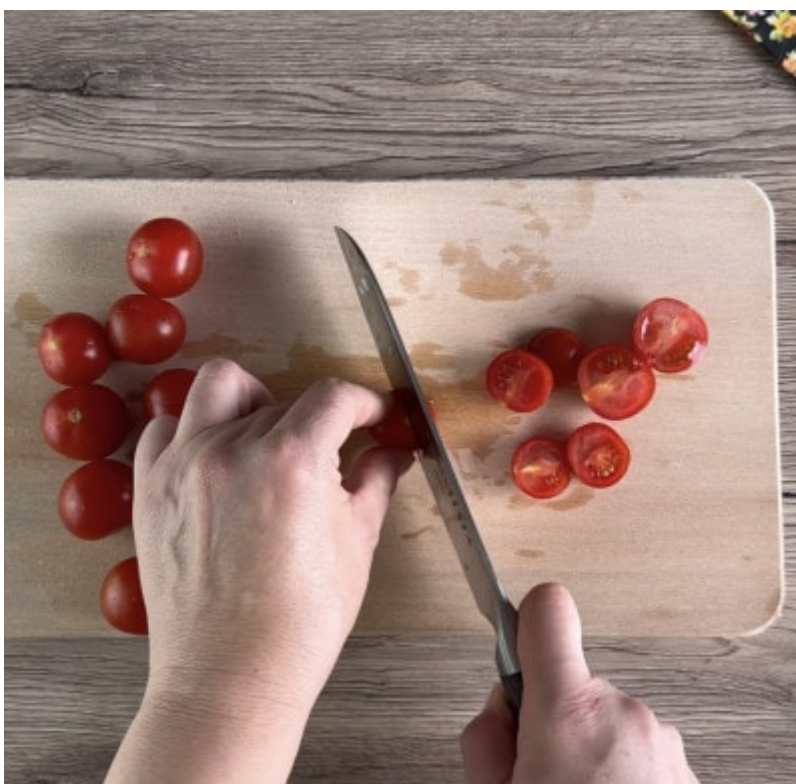


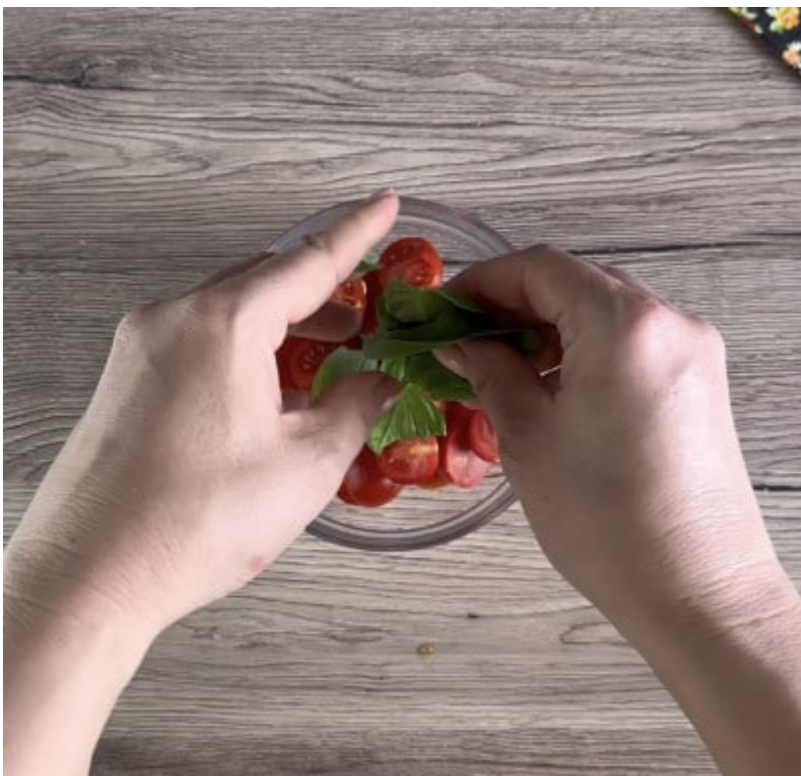
2 Senza cetriolo non esiste la panzanella, quindi prendine uno, lavalo, sbuccialo parzialmente per il lungo e poi taglialo a rondelle, la buccia tolta in modo parziale formerà una deliziosa decorazione delle fettine, ma se non gradisci mangiarla puoi tranquillamente rimuoverla tutta.





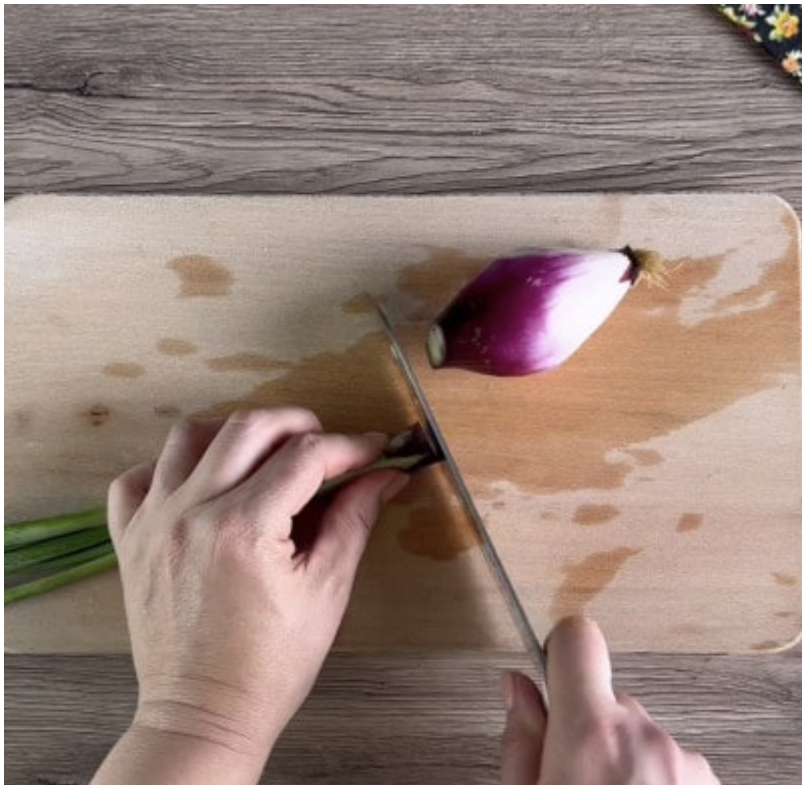
3 Togli il picciolo ai pomodorini, lavalì con acqua fresca e tagliali a metà o in quarti, mettili in una ciotola con delle foglie di basilico, condiscili con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale e poi mescola bene per far sì che si insaporiscano. Tieni da parte.







4 Taglia la cipolla in fette e con le mani ricavane degli anelli.





- 5 Strizza il pane con le mani e sbriciolalo grossolanamente, infine mettilo in una ciotola di dimensioni adatte a contenere la panzanella finita.





- 6 Unisci al pane i pomodorini e il basilico già conditi, le cipolle e i cetrioli, condisci tutto con aceto, olio extravergine di oliva , sale e pepe.









7 Mescola delicatamente la panzanella, poi falla riposare almeno un'ora prima di servirla, il periodo di riposo è necessario per permettere ai sapori di fondersi insieme dando vita al tradizionale gusto inconfondibile di questo piatto della tradizione toscana. Se in casa è molto caldo puoi tenere la panzanella in frigo, l'importante è che quando è ora di consumarla la tiri fuori 10 minuti prima.





PANZANELLA: INSALATA ESTIVA SEMPLICE E GUSTOSA, UN CLASSICO

La panzanella toscana è un **primo piatto rustico senza cottura**, ottimo in estate perché non ti fa accendere i fornelli ma anche perché, **questa ricetta**, è una vera e propria carica di **vitamine e sali minerali**, così importanti soprattutto quando le temperature sono infuocate. **Ottimo piatto anche da cucinare in casa** per poi portarlo come pranzo in ufficio, ne beneficerai sia in **salute** che in **risparmio**, sappiamo tutti quanto costa oggi comprarsi il pranzo già pronto.

La ricetta della panzanella è davvero molto semplice, ma occorre prestare attenzione alle istruzioni per poterla gustare pienamente. **Segui la nostra ricetta con video dettagliato e passo passo fotografico** per gustarti una vera panzanella toscana fatta con le tue mani!

Se ami i **piatti freschi** e senza cottura, ecco alcune ricette che potrebbero piacerti.

SE TI È PIACIUTA LA PANZANELLA, PROVA ANCHE QUESTE RICETTE

[Crespelle alla fiorentina](#)

[Uova alla fiorentina](#)

[Pan di ramerino](#)

[Pappa al pomodoro](#)

[Schiacciata fiorentina](#)