

PRIMI PIATTI

Panzanella al tonno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: *3 O 4 ORE DI RIPOSO*



Il **pane raffermo** è il cuore pulsante di tante ricette della tradizione, un tesoro che non si butta mai e che dà vita a capolavori come la [pappa al pomodoro](#) o la [minestra di pane](#). Questa **panzanella al tonno** è una rivisitazione di quel classico estivo, [la panzanella toscana](#), arricchita con la sapidità del tonno per un piatto unico ancora più completo e gustoso.

INGREDIENTI PER LA PANZANELLA AL TONNO

PANE RAFFERMO 250 gr
TONNO SOTT'OLIO 200 gr
POMODORI maturi - 300 gr
CIPOLLA ROSSA di tropea - 100 gr
CETRIOLI 150 gr
BASILICO FRESCO 10 foglie
ACQUA 100 ml
ACETO DI MELE 30 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

COME FARE LA PANZANELLA AL TONNO

- 1 Inizia preparando il pane: taglialo a fette e poi a cubetti non troppo piccoli e mettilo in una ciotola capiente.





2 Ora prepara le verdure. Lava i pomodori e tagliali a pezzetti. Sbuccia il cetriolo, elimina le estremità e affettalo sottilmente. Affetta finemente anche la cipolla rossa.





3 Il passaggio fondamentale: l'ammollo del pane. In una ciotolina, mescola l'acqua e l'aceto.

Versa questo mix sui cubetti di pane e mescola velocemente. Lascialo riposare per una decina di minuti, poi strizzalo leggermente con le mani per eliminare il liquido in eccesso. Il pane deve essere umido e morbido, non una pappa.



- 4 A questo punto, aggiungi al pane strizzato tutti gli altri ingredienti: i pomodorini, il cetriolo, la cipolla, il tonno ben sgocciolato e le foglie di basilico spezzettate a mano.







5 Condisci il tutto con un generoso filo d'olio extravergine, sale e pepe. Mescola un'ultima volta per amalgamare bene tutti i sapori. Copri la ciotola con la pellicola e lascia riposare la panzanella in frigorifero per almeno 3 o 4 ore. Questo riposo è essenziale per far insaporire il pane e amalgamare tutti i gusti. Prima di portarla a tavola, mescolala un'ultima volta.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una panzanella al tonno perfetta, ecco i nostri trucchi.

Il pane, l'ingrediente chiave: Il segreto è usare pane toscano sciapo (senza sale) raffermo di almeno un giorno. La sua consistenza assorbe i liquidi senza diventare una pappa.

L'ammollo, senza esagerare: Il pane va bagnato con acqua e aceto, ma poi strizzato molto bene. Deve essere umido e sbriciolato, non zuppo.

La cipolla, più dolce: Per rendere la cipolla rossa più dolce e digeribile, dopo averla affettata lasciala a bagno in acqua fredda per una decina di minuti.

Hai ancora pane raffermo? Non limitarti alla panzanella. È un ingrediente incredibilmente versatile, perfetto per creare delle fantastiche [polpette di pane e rucola](#).

CONSERVAZIONE

La panzanella al tonno si conserva in frigorifero per 24 ore, in un contenitore ermetico. Anzi, preparata con qualche ora di anticipo è ancora più buona, perché i sapori hanno il tempo di amalgamarsi.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i piatti unici, freschi e colorati, perfetti per l'estate, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Insalata di anguria](#): Un'idea sorprendente e rinfrescante, con feta e menta.

[Insalata di melone](#): Un altro modo per usare la frutta in un antipasto scenografico e delizioso.

[Gazpacho classico](#): La zuppa fredda spagnola, un concentrato di verdure estive.