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*

Esistono ricette che sono l'essenza stessa dell'estate, e la **panzanella** è senza dubbio uno di questi. Questa **insalata ricca**, tipica della tradizione toscana, **è un capolavoro di cucina del recupero**, dove il pane raffermo diventa protagonista. È un piatto unico fresco e completo, che ci ricorda come, con pochi ingredienti genuini, si possa creare qualcosa di straordinario, un po' come accade con la sua parente stretta, la pappa al pomodoro.

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 cucchiai da tavola

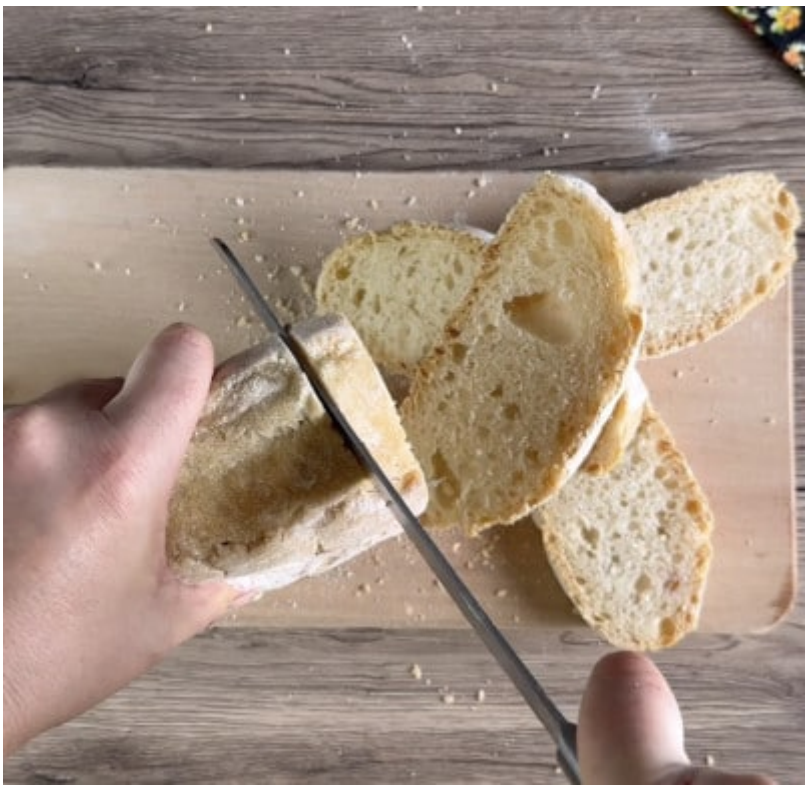
ACETO DI VINO BIANCO

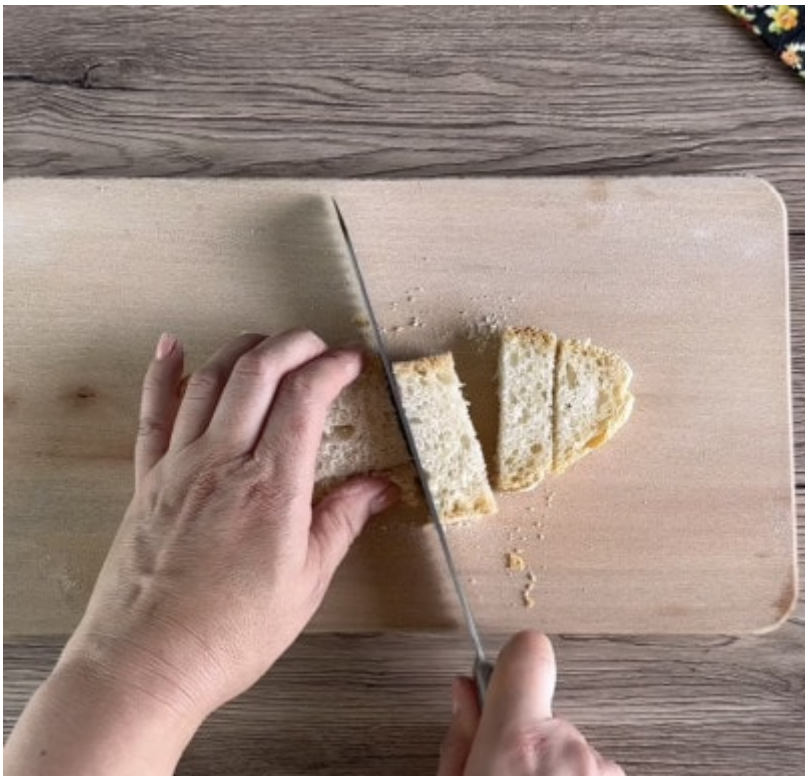
SALE

PEPE NERO

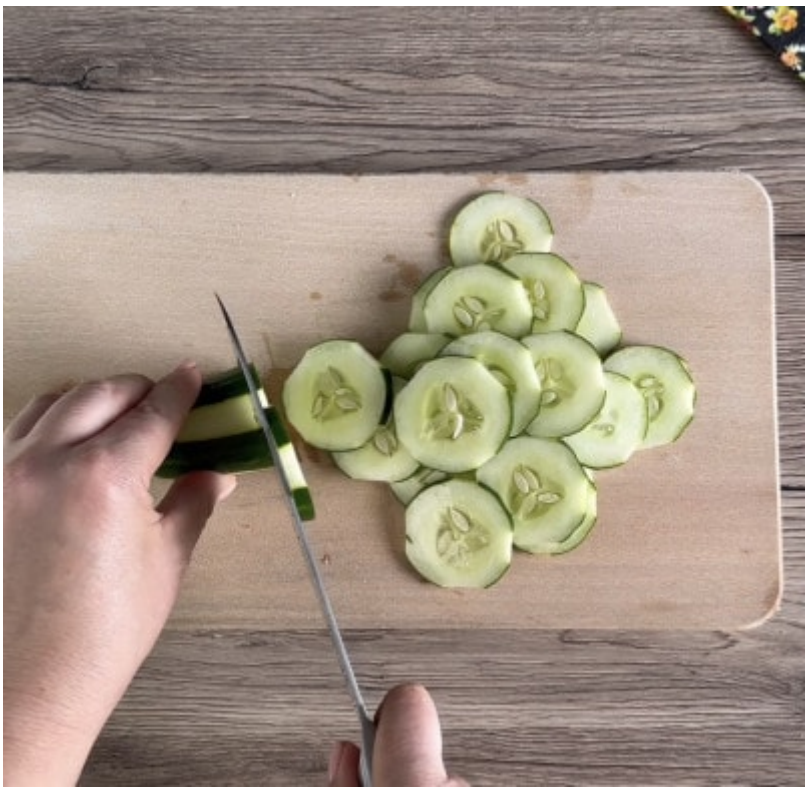
Come fare la panzanella

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.

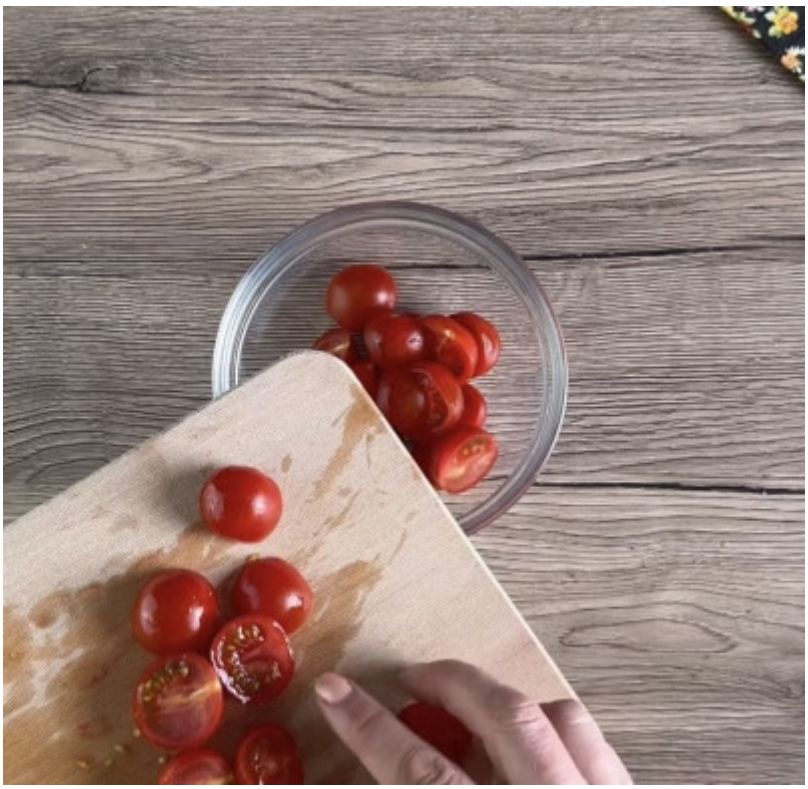




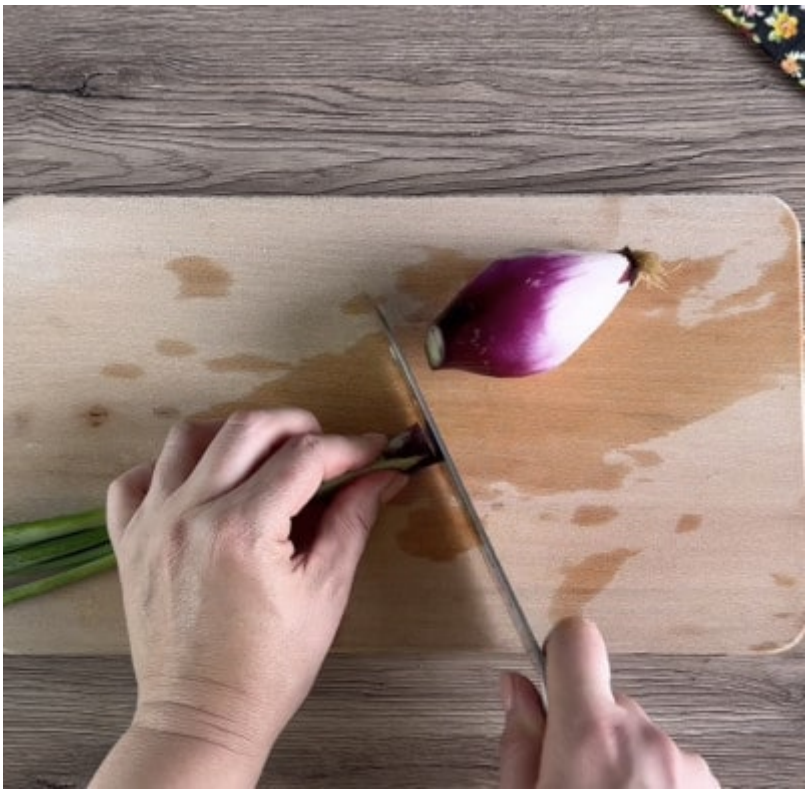
2 Senza cetriolo non esiste la panzanella, quindi prendine uno, lavalo, sbuccialo parzialmente per il lungo e poi taglialo a rondelle, la buccia tolta in modo parziale formerà una deliziosa decorazione delle fettine, ma se non gradisci mangiarla puoi tranquillamente rimuoverla tutta.



3 Togli il picciolo ai pomodorini, lavali con acqua fresca e tagliali a metà o in quarti, mettili in una ciotola con delle foglie di basilico, condiscili con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e poi mescola bene per far si 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.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Per una panzanella a regola d'arte, 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 l'acqua senza sfaldarsi completamente. È il modo migliore per non buttare il pane avanzato e trasformarlo in un capolavoro.
Ammollo e strizzatura: Il pane va ammollato in acqua, ma senza esagerare. Una volta ammorbidito, va strizzato molto bene con le mani: deve rimanere umido, ma non zuppo.
Cipolla dolce: Per rendere la cipolla rossa più dolce e digeribile, dopo averla affettata lasciala a bagno in acqua fredda e un goccio d'aceto per una decina di minuti.

Conservazione

La panzanella è ancora più buona se preparata con qualche ora di anticipo.
Conservala in frigorifero, coperta con pellicola, e tirala fuori 10-15 minuti prima di servirla per gustarla a temperatura ambiente. Si mantiene perfetta per un paio di giorni.
Sconsigliamo di congelarla.

Potresti cucinare anche...

Se ami i sapori autentici della tradizione toscana, ecco altre ricette che potrebbero piacerti.

Cecina: Una torta salata sottile e croccante fatta con farina di ceci, tipica della costa toscana.

Schiacciata: La focaccia toscana, bassa e croccante, ottima sia semplice che in versioni più ricche, come quella con cipolla e salsiccia.