



stop allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Panzanella

La panzanella è un piatto tipico dell'Italia centrale (Toscana, Umbria, Marche e Lazio).

La ricetta originale prevede pane raffermo, cipolla rossa, basilico, il tutto condito con olio, aceto e sale. In Toscana il pane viene lasciato a bagno in acqua e poi strizzato fino a sbriciolarlo e spezzettarlo per mescolarlo agli altri ingredienti. La ricetta si presenta in molte varianti con aggiunte e sostituzioni di vario tipo: carote, sedano, würstel a tocchetti, mozzarella, sottoli, sottaceti, fagioli borlotti ecc.



Ingredienti

- 100 g pane secco
- 300 g pomodori
- 2 mini cetrioli (o 1 più grande)
- 1 cipolla rossa
- 1 ramo di basilico
- sale e pepe
- olio d'oliva
- aceto di vino rosso

Preparazione

- Tagliare il pane a piccoli cubetti.
- Lavare i pomodori e tagliarli a dadini.
- Pelare i cetrioli e tagliarli a dadi.
- Sminuzzare la cipolla
- Mescolare tutti gli ingredienti in una insalatiera e aggiungere qualche foglia di basilico a pezzetti, sale e pepe.
- Condire con aceto e olio.
- Lasciare marinare per almeno 1 ora in frigorifero in modo che il pane si rammollisca e si insaporisca.
- Può esser gustata anche il giorno seguente.

Preparazione circa 10 minuti
Tempo di riposo almeno 1 ora
Per 4 persone