

Panzanella è il nome toscano di una pietanza estiva rustica, un piatto povero di derivazione contadina, molto semplice, che non necessita di cottura e che veniva consumato nei campi da chi, per lavoro, restava fuori casa tutto il giorno. Gli ingredienti principali della panzanella, che si può considerare un piatto unico, sono il pane raffermo (per rimanere fedeli alla ricetta originale sarebbe meglio usare la pagnotta toscana), i pomodori, i cetrioli, la cipolla rossa, il basilico, sale, pepe, aceto e olio.



Ingredienti:

- Pomodori** 2 maturi da insalata (oppure ciliegini)
- Basilico** 15 foglie
- Sale** q.b.
- Pepe** nero macinato a mulinello a piacere
- Pane** toscano a fette 400 gr
- Cetrioli** 1 piccolo
- Aceto** di vino bianco 3 cucchiari
- Cipolle** 1 grossa rossa
- Olio di oliva** extravergine q.b.

Preparazione:

Per preparare la panzanella sbucciate e tagliate la cipolla a fettine sottili (1), quindi mettetela in ammollo in una ciotolina con dell'acqua e un cucchiaino di aceto di vino bianco (2), per almeno 2 ore. Sbucciate il cetriolo aiutandovi con un pela patate (3),



tagliatelo a rondelle sottili e mettetelo da parte (4). Infine mondate, lavate e tagliate a pezzettini il pomodoro (5), togliete i semi e tenete anch'esso da parte. Prendete ora 4 fette di pane toscano, eliminate la crosta con un coltello (6),



quindi bagnatele con una soluzione di acqua e aceto (un cucchiaino), senza inzupparle troppo (7). Una volta che il pane si sarà semplicemente ammorbidito, strizzatelo, spezzettatelo grossolanamente con le mani e mettetelo in un'insalatiera capiente (8). Scolate la cipolla rossa dalla



sua acqua di ammollo (9),



quindi unitela al pane (10), aggiungete i pomodori (11), il cetriolo (12) e le foglie di basilico spezzettate a mano (13). Amalgamate delicatamente tutti gli ingredienti aiutandovi con un cucchiaino, condite il tutto con dell'olio extravergine di oliva, poi aggiustate di sale e pepe (14). Mescolate nuovamente, assaggiate e, se necessario, aggiungete altro aceto di vino. Fate ora riposare la panzanella in frigorifero per almeno un'ora, affinché si insaporisca ulteriormente.



La panzanella è pronta (15): al momento di servirla estraetela dal frigorifero almeno un quarto d'ora prima di consumarla in modo che torni a temperatura ambiente.

La **panzanella croccante** è una versione insolita della classica panzanella in cui il pane raffermo viene bagnato e utilizzato morbido, poiché viene cubettato e abbrustolito.



Ingredienti:

Pane panini di cereali raffermi 120 gr
Cipolle rosse di Tropea 55 gr
Zucchine piccole e verde chiaro 185 gr
Fagiolini 100 gr
Pinoli 30 gr
Basilico 15 gr
Olio extravergine di oliva 20 gr
Aceto balsamico 15 gr
Sale 4 gr
Sale grosso per le cipolle 4 cucchiaini

Per i pomodorini confit:

Pomodori ciliegini o datterini 200 gr
Olio extravergine di oliva 15 gr
Sale fino 3 gr
Zucchero semolato 1,5 gr

Preparazione:

Per preparare la panzanella, cominciate dai pomodorini confit. Lavate i pomodori datterini e tagliateli a metà nel senso della lunghezza (1), quindi disponeteli su una leccarda coperta di carta da forno, mantenendo la parte tagliata verso l'alto, e irrorateli con l'olio extravergine (2). Spolverate poi sui pomodorini il sale e lo zucchero (3).



Cuocete i pomodorini in forno ventilato preriscaldato a 100°, per 1 ora e mezza, tenendo lo sportello del forno



leggermente aperto (in alternativa potete usare il forno statico preriscaldato a 120° per circa due ore) (4). Nel frattempo occupatevi della cipolla: affettatela a fette spesse, di circa 2-3 mm (5) e poi tagliate ogni fetta in 4 spicchi. Ponete la cipolla tagliata in una ciotola piena di acqua fredda, coprendola con 2 cucchiaini di sale grosso (6). Lasciatele a bagno per circa 1 ora, cambiando l'acqua e il sale dopo mezz'ora: dopo questo trattamento risulteranno più digeribili.



Passate alla preparazione del pane: tagliate i panini a fette spesse, e riducetele a dadini (7). Distribuite i dadini di pane su una leccarda coperta di carta forno, e tostategli in forno statico preriscaldato a 200° per circa 8 minuti, per renderlo fragrante (8). Tostate qualche minuto anche i pinoli in una padella antiaderente, girandoli non appena prendono colore (9).



Lavate le zucchine e i fagiolini. Rimuovete le punte dai fagiolini (10) e tagliateli a tocchetti (11). Tagliate a dadini anche le zucchine (12). Sbollentate le verdure in acqua bollente salata, per 4 minuti dalla ripresa del bollore.



Scolate le verdure e raffreddatele in acqua ghiacciata, per interrompere la cottura e fissare il colore (13). Ponetele in una ciotola e unite le cipolle, scolate e sciacquate (14), e l'olio (15).



Condite anche con il sale (16) e l'aceto balsamico (17), quindi amalgamate bene (18).



Unite adesso il pane tostato (19), i pinoli (20) e il basilico spezzettato grossolanamente a mano (21).



Incorporate infine i pomodorini confit (22), e mescolate delicatamente (23). Lasciate riposare la vostra panzanella non più di 10 minuti prima di gustarla (24), in modo che rimanga croccante.

