




Antipasti

## Panzanella

 Difficoltà:  
bassa

 Preparazione:  
20 min

 Dosi per:  
4 persone

NOTA: più il tempo di ammollo delle cipolle ed il tempo di riposo in frigorifero della panzanella finita



### 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.

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.

### 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.

---

*Conservazione*

---

Potete conservare la panzanella in frigorifero, chiusa in un contenitore ermetico, per non più di 2 giorni (prima che il pomodoro crudo inizi ad inacidirsi).

---

## Consiglio

---

La panzanella ha subito col tempo numerose rivisitazioni e arricchimenti, quali l'aggiunta di vari ingredienti come lattuga, uova sode, acciughe, tonno, sedano e quant'altro la fantasia abbia suggerito... provare non costa nulla!

Se volete, potete bagnare e sbriciolare il pane tenendolo già pronto in frigorifero per alcuni giorni, per la preparazione di più panzanelle, ma vi suggeriamo di non conservare a lungo la panzanella già condita poiché i pomodori tendono a diventare acidi.

---

## Curiosita'

---

L'origine del nome panzanella è incerto; si crede che derivi dall'usanza dei contadini di bagnare il pane secco e raffermo (per non buttarlo) e di unirlo alle verdure reperibili nel proprio orto, mischiando il tutto in un'insalatiera; quindi "pane" e "zanella" (che significa piatto fondo, zuppiera).

A Lamoli, piccola frazione del Comune di Borgo Pace, fin dal 1968, la Pro-Loce Trabaria organizza, nelle giornate a cavallo del ferragosto, la sagra della panzanella: Lamoli, si trova infatti a pochi chilometri dal confine Toscano.