



# LA PANZANELLA TOSCANA



La panzanella è di sicuro uno dei piatti tipici toscani più conosciuti e deve la sua fama tanto alla sua bontà, quanto alla sua estrema semplicità.

E' infatti un piatto legato alla tradizione povera e contadina e le sue origini sono lontane nel tempo.

Anche se ne possiamo sentir parlare in varie zone del centro Italia, è indubbiamente la Toscana la "patria" della panzanella.

E con il campanilismo (inteso come profondo orgoglio e senso di appartenenza al proprio territorio di origine) che contraddistingue noi toscani, la panzanella può anche variare da zona a zona della regione, pur restando, di base, un piatto poverissimo dato dall'unione di pane raffermo e verdure.





# LA PANZANELLA TOSCANA

## LA RICETTA

### Ingredienti:

- Pane Toscano raffermo 400 gr;
- Pomodori 200 gr;
- Cetrioli 200 gr;
- Cipolla rossa 100 gr;
- Basilico q.b.;
- Aceto di vino bianco q.b.;
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale;
- Pepe;
- Acqua;



### Procedimento:

1. Tagliare il pane in pezzi grossolani e metterlo in una ciotola capiente. Aggiungere l'acqua, quel tanto che basta a bagnarlo e lasciarlo in ammollo 20-30 minuti.
2. Nel frattempo mondare le verdure e tagliare la cipolla a fettine, il cetriolo e il pomodoro a tocchetti.
3. Strizzare bene il pane con le mani, non dovrà essere troppo bagnato. Riunirlo con pomodori, cetriolo e cipolla in una insalatiera capiente.
4. Unire le foglie di basilico spezzettate con le mani.
5. Condire con abbondante olio, aceto, sale e una macinata di pepe.
6. Mescolare bene e lasciare riposare la panzanella per un paio d'ore prima di servirla.