

# Panzanella

## *Panzanella*

*La panzanella è un piatto che permette di utilizzare in modo gustoso il pane raffermo. Esistono molte varianti di questo piatto tradizionale diffuso un po' dappertutto nelle regioni dell'Italia centrale, ma la mia ricetta preferita è quella di mio padre.*

*Quando ero bambina ogni anno ad Agosto con la mia famiglia trascorrevamo tre settimane a Poggio Catino, il paese natio di mio padre in Sabina, storica regione a nord di Roma<sup>1</sup>. La mattina spesso io e mio padre facevamo una passeggiata nei boschi dei Monti Sabini. Ci fermavamo sempre a mangiare la panzanella, per preparare la quale mio padre portava gli ingredienti: pane casereccio di uno o due giorni prima, pomodori maturi, basilico fresco, sale, olio d'oliva e aceto. A parte il sale, tutto era di produzione locale.*


### *Ingredienti:*

- *Fettine di pane rustico (magari cotto nel forno a legna) di uno o due giorni prima*
- *Pomodori maturi, preferibilmente bio*
- *Sale fino*
- *Foglie di basilico fresco tagliate a filetti*
- *Olio extra-vergine di oliva*
- *Aceto balsamico*

*Le quantità dipendono dal numero di persone da servire, le dimensioni del pane e dei pomodori e dai gusti personali. La ricetta fornisce delle linee guida. Le foto mostrano un piatto di panzanella che ho preparato per pranzo a mio marito con quattro fettine da una filetta di pane integrale con lievito naturale e con un pomodoro piuttosto grosso.*

*Mettere ciascuna fetta di pane sotto il rubinetto aperto in modo che emetta un modesto getto d'acqua e fatela girare in modo che l'acqua bagni la crosta tutto intorno. Il pane deve bagnarsi ma non annegare. Distribuire le fette di pane su uno o più piatti.*

*Lavare i pomodori e tagliarli a metà per largo. Scolare l'acqua eventualmente scolata dal pane. Strofinare una metà di pomodoro su una o due fette di pane e allo stesso tempo spremerla in modo che il pane assorba il succo del pomodoro. La foto qui sotto fa vedere la panzanella al termine di questo passaggio.*

 © *Fornito da Simona Carini pane e pomodoro al termine del primo passaggio* Tagliare i pomodori a pezzi di 2-3 cm e distribuirli sul pane a formare uno strato uniforme. Salare a piacere e distribuire del basilico. Infine, condire con un filo d'olio d'oliva e "un sospetto d'aceto" (prendendo a prestito una perfetta espressione di Andrea Camilleri).

*Portare i piatti in tavola. Non c'è bisogno delle posate: la panzanella si mangia con le mani.*



© *Fornito da Simona Carini panzanella pronta ad essere mangiata* Pare che la panzanella preceda l'arrivo in Italia dal Nuovo Mondo dei pomodori, quindi non è una sorpresa che ci siano variazioni della ricetta che utilizzano verdure come rucola e cetrioli e condimenti come cipolla tritata e pepe nero. E alcuni preferiscono la panzanella senza aceto. In alcune versioni della ricetta il pane bagnato viene fatto a pezzi: la panzanella che ne risulta necessita poi di piatto e posate per essere gustata.

1 Wikipedia: [Sabina](#)

2 Wikipedia: [Andrea Camilleri](#)

## Related Stories

- [æbleskiver](#)
- [scone alle fragole arrosto](#)
- [tagliatelle al matcha \(tè verde\)](#)

**ALTRO SU MSN:**

*Carbonara “alla francese”, il parere degli esperti*

Lettore video di: RAI ([Informativa sulla privacy](#))

Sorgente: [Panzanella](#)

