

ANTIPASTI

Panzanella (versione 2)

Tradizione: Lazio, Toscana

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Pane raffermo	500 g
Cipolla tagliata a fette sottili	1
Pomodori da insalata tagliati a dadini	500 g
Cetriolo tagliato a fette	1
Sedano (a fettine)	3 gambi
Tonno sott'olio	200 g
Basilico (sminuzzate)	10 foglie
Olio d'oliva extra-vergine	4 cucchiaini
Aceto di vino	
Sale	

Preparazione

- 1 Questa specialità della cucina contadina toscana non è altro che una insalata di pane. Il pane da usare è quello cotto nei forni a legna ma in mancanza di questo, potete usare quello toscano.
- 2 Mettete per mezz'ora il pane a mollo in una bacinella piena d'acqua fredda; quindi, in tre o quattro riprese, strizzatelo molto bene. Deponetelo in una insalatiera mettendovi sopra tutti gli altri ingredienti.
- 3 Condite con il sale, l'olio e un filo di aceto mescolando bene il tutto. Lasciate riposare per mezz'ora e, prima di servirlo, assaggiate per sentire se necessita ancora di olio e di aceto.