

Gli editoriali.

La ricetta della panzanella

Scopri la ricetta della panzanella, un piatto tradizionale fresco, gustoso e pronto in pochi minuti.

La **panzanella** è l'**insalata di pane** più amata dell'Italia centrale: un piatto contadino nato per **recuperare il pane raffermo** e trasformarlo in un pranzo estivo ricco di profumi. Quando si parla della ricetta tradizionale della panzanella, ci si riferisce soprattutto alla **Toscana**, ma ottime versioni si trovano anche in **Umbria** e nel **Lazio**. Le prime attestazioni storiche di questo piatto risalgono al Cinquecento, prima dell'arrivo ufficiale del pomodoro sulle tavole: all'inizio, infatti, era composto da pane, cipolla, erbe aromatiche, aceto e olio. Con il tempo, il pomodoro è diventato protagonista e oggi la **ricetta della panzanella toscana** è sinonimo di estate, semplicità e sapori autentici. Scopriamo insieme come fare la panzanella perfetta in pochi passaggi, con tutti i trucchi per una sbriciolatura soffice, un condimento equilibrato e una resa fresca, profumata e colorata.

Tempo preparazione: 35 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pane raffermo
- 600 g di pomodori maturi e saporiti
- 1 cetriolo grande
- 1 cipolla rossa media
- 1 mazzetto abbondante di basilico
- 60 ml di olio extravergine d'oliva di qualità
- 20 ml di aceto di vino bianco o rosso
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento facoltativo
- acqua fredda per bagnare il pane q.b.



Procedimento

1. **Prepara il pane:** taglia il pane raffermo a fette, poi a cubi di 2–3 cm. Se è molto secco, rimuovi le croste troppo dure. Metti i cubi in una ciotola capiente.
2. **Bagna con acqua e aceto:** mescola in un bicchiere 300 ml d'acqua fredda con 15 ml d'aceto e metà del sale. Versa poco alla volta sul pane, mescolando con le mani: devi ammorbidirlo senza inzupparlo. Il pane deve diventare soffice ma ancora "sgranabile", non una pappa. Se serve, aggiungi altra acqua a cucchiai.
3. **Strizza e sgrana:** dopo 3–4 minuti, quando il pane è morbido, strizzalo con delicatezza tra le mani per eliminare l'eccesso di liquido. Sbriciolalo in ciotola creando fiocchi irregolari: questa texture catturerà meglio il condimento.
4. **Affetta le verdure:** lava i pomodori, elimina l'acqua di vegetazione in eccesso e tagliali a spicchi o a dadini da 2 cm; pula il cetriolo (o lascia parte della buccia per una maggiore croccantezza) e affettalo sottile; monda la cipolla e affettala fine.
5. **Condisci il pane:** aggiungi al pane metà dell'olio extravergine e una macinata di pepe. Mescola. Questo primo passaggio di condimento "sigilla" le briciole e impedisce che si sfaldino.
6. **Unisci pomodori e verdure:** versa pomodori, cetriolo, cipolla e le foglie di basilico spezzate a mano. Aggiungi il sale rimasto. Mescola delicatamente con due cucchiai per distribuire i succhi dei pomodori, che sono essenziali per una panzanella succosa.
7. **Regola aceto e olio:** assaggia e aggiungi a filo il resto dell'olio e 10–15 ml di aceto (o quanto serve al tuo gusto). La panzanella deve essere fresca e saporita, con un equilibrio tra dolcezza del pomodoro, profumo del basilico e leggera acidità.
8. **Riposa e insaporisci:** copri e lascia riposare 15–20 minuti a temperatura ambiente. Questo tempo permette al pane di assorbire i succhi e agli aromi di fondersi. Se fa molto caldo, riponi in frigo ma porta in tavola 5 minuti prima di servire.

9. **Servi:** prima di portare in tavola, dai un'ultima mescolata e completa con basilico fresco, un filo d'olio e, se piace, una spolverata di pepe. La tua panzanella è pronta!

Le varianti della panzanella

Quella che abbiamo visto è la ricetta base della panzanella toscana ma, come anticipato, esistono diverse varianti. Per una resa ancora più "di casa", nella versione classica usa pane toscano sciapo e cetriolo croccante; non esagerare con l'aceto: meglio la freschezza del pomodoro e la fragranza dell'olio.

Se, invece, vuoi provare la **panzanella romana**, sostitisci il cetriolo con il **sedano** a rondelle sottili, aumenta l'aceto di 5 ml e affina la cipolla in acqua e ghiaccio per tenerla croccante ma gentile. In alcune famiglie si aggiunge 1–2 filetti di alici spezzettati per un tocco sapido (facoltativo): ecco **come fare la panzanella alla romana** rispettando lo spirito laziale.

Come fare, invece, una panzanella solo al **pomodoro**? Se ami questo ortaggio e vuoi preparare la ricetta senza troppi ingredienti, allora usa 700 g di pomodori di qualità (misti, anche datterini) e condiscili 10 minuti prima con sale e un filo d'olio per far uscire il loro succo: verserai poi tutto sul pane. È il trucco per fare la panzanella al pomodoro intensa e succosa.

Consigli per gli abbinamenti e la conservazione della panzanella

Per preparare una panzanella perfetta, segui anche questi consigli:

- **Bilancia i liquidi:** se la panzanella è troppo asciutta, irrorala con un cucchiaio di acqua fredda emulsionata con un goccio di aceto e olio; se è troppo bagnata, aggiungi un pugno di pane sbriciolato e correggi di sale e olio.
- **Scegli l'olio giusto:** un extravergine fruttato medio (toscano, umbro o laziale) valorizza gli aromi senza coprirli. La qualità dell'olio fa la differenza nella resa finale della ricetta.
- **Sale e temperatura:** la panzanella dà il meglio a temperatura ambiente. Il freddo eccessivo placa i profumi. Sala in due tempi (prima sulle verdure, poi a fine assaggio) per evitare eccessi.
- **Pane:** se il pane è molto duro, spruzzalo con acqua acidulata, attendi 10 minuti e poi strizza: eviterai l'effetto "gommoso".
- **Aceto:** l'aceto di vino rosso è più deciso, quello bianco più delicato; in alternativa usa aceto di mele per un tocco fruttato.
- **Ingredienti extra:** olive nere, capperi dissalati o alici sono aggiunte gustose che non snaturano il piatto se usate con misura.
- **Abbinamenti:** la panzanella è perfetta con formaggi freschi (mozzarella, primo sale), tonno sott'olio o uova sode a spicchi, per un piatto unico completo.
- **Conservazione:** la panzanella si mantiene in frigo per 24 ore ben coperta; prima di servirla, ravviva con basilico fresco e un filo d'olio.