



Piatti estivi: avete mai assaggiato la panzanella?

Autore: Nina

Data: 09 Giugno 2015

Cos'è la Panzanella?

La panzanella è un piatto di **origini umili** probabilmente diffuso nel mondo dei pescatori e sulle navi. Anticamente infatti la procedura di bagnare il pane raffermo avveniva direttamente in mare, con acqua marina salata. La **panzanella** è quindi un piatto povero, utilizzato nella **cucina di recupero** oppure in quella contadina. Proprio per questo non vi è una ricetta unica ma la stessa cambia continuamente da famiglia in famiglia e da paese in paese.

Ci sono tuttavia delle caratteristiche peculiari della panzanella:

Non deve mancare ad esempio il pane raffermo, la cipolla rossa, il basilico, l'olio extravergine di oliva, aceto e sale.

- In **Toscana**, la patria di questo piatto (diffusosi in seguito in tutta la nazione) si utilizza il pane raffermo senza sale.
- Nelle **Marche** la variante della panzanella è quella in stile bruschetta. Pane bagnato sotto ed ingredienti sopra;
- In **Liguria** si aggiungono le acciughe.
- In **Puglia** non abbiamo le panzanelle ma le *freselle*. Alcuni ammolano le freselle pugliesi in acqua e sale o con il siero della burrata.

In Sicilia ne esiste una variante straordinaria: si cuoce la mozzarella di bufala a 60 °C con latte e panna, ricavandone una spuma bianca; si aggiungono pomodori di pachino cotti e pane a pezzi tostato, spezie odori e cetrioli, ricavando così la *panzannedda* o *panemollo*.

Ecco una ricetta completa di Panzanella

Tritare finemente per ottenere una salsa rustica

BASILICO,

ERBA CIPOLLINA e ORIGANO

Prendete del pane vecchio e adagiatelo in un'insalatiera fonda e alta, tagliate a metà una **mozzarella di bufala** sopra il pane e ponetela al centro, lasciando liquido e siero. **Tagliate in 4 i**

pomodori, metteteli in uno scolapasta e fateli riposare mezz'ora, mentre tagliate a fette alcuni cetrioli. Tagliate anche una **cipolla rossa** e ammolatela in acqua fredda e aceto.

Adesso prendete la salsa rustica che avevate preparato ed unitela ai pomodori, ai cetrioli e alle cipolle. Mettete il tutto in frigorifero per mezz'ora coperto da pellicola trasparente. Servite con un giro di olio di oliva.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/piatti-estivi-avete-mai-assaggiato-la-panzanella/>

Generato il 18/05/2026