



LEZIONI DI CUCINA

PANZANELLA

Preparazione

Affettate la cipolla e lasciatela in ammollo in acqua e aceto. Bagnate intanto il pane raffermo con acqua e aceto bianco o di mele. Una volta che il pane si sarà semplicemente ammorbidito, strizzatelo e spezzettatelo grossolanamente con le mani e mettetelo a parte. Tagliate quindi a cubetti i pomodorini e conditeli con olio, sale, capperi, origano, basilico. Unite poi il sedano a julienne e il cetriolo tagliato a tocchetti. Aggiungetevi infine la cipolla e il pane ben strizzati.

Buon appetito!!

Ingredienti per 1 o 2 persone:

- 60 gr pane raffermo casereccio o integrale
- 1 spicchio aglio
- 1 cipolla o cipollotto di tropea
- origano
- 1 cetriolo piccolo
- capperi
- sedano 1 costa
- 1 rametto di basilico
- pomodorini 200 gr
- ½ bicchiere di acqua e aceto bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PARKINSONIANI
Sezione di Torino "G.Cavallari"