fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Panzanella bez cukru - przepis

Podpieczone pieczywo trafia do pomidorowej sałatki. Bazylię dodajemy w dwóch etapach.

Czas przygotowania: 30 min

Czas całkowity: 45 min

Składniki

Sałatka

- 1 kg dojrzałych pomidorów: małe połówki, duże ćwiartki
- 300 g wczorajszego chleba na zakwasie lub ciabatty bez dodatku cukru, duże kawałki
- 100 ml oliwy extra virgin
- 50 ml octu winnego czerwonego
- 1 mała szalotka, drobno
- 50 g anchois z puszki, odsączonych, grubo posiekanych
- 100 g czarnych oliwek bez pestek
- duża garść porwanych listków bazylii
- 1 łyżeczka soli morskiej, pieprz do doprawienia

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 180°C lub 160°C z termoobiegiem. W durszlaku posyp pomidory 1 łyżeczką soli morskiej; odstaw na 15 minut.

2. Na blasze wymieszaj pieczywo z 1 łyżką oliwy. Piecz 10-15 minut, do lekkiego zrumienienia.

3. Roztrzep pozostałą oliwę z octem i szalotką; dopraw. W dużej misce wymieszaj anchois, pomidory, grzanki, dressing, oliwki i połowę bazylii. Przełóż na talerz; dodaj resztę bazylii.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/panzanella/