

Ensalada tomate y pan

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: 0 minutos

INGREDIENTES

0

3 cucharada/s Aceite oliva - virgen

750 gr Tomate - maduros, bien picados

Sal

Pimienta negra - recién molida

0,50 Pepinillos - pelado y cortado en dados pequeños

250 gr Pan - rústico, seco cortado en trozos pequeños

1 Cebolla roja - cortada en rodajas finas

Apio - cortado en dados pequeños

0,50 taza/s Albahaca - hojas frescas

3 dientes Ajos - picados y sin el corazón

150 gr Aceitunas - verdes deshuesadas y partidas por la mitad

1 cucharada/s Vinagre vino tinto

ELABORACIÓN

Colocar el pan en un bol grande. Añadir los tomates, la cebolla, el pepino, el apio y la albahaca y remover despacio para que se mezcle bien los ingredientes. Si se utilizan, añadir el ajo y las olivas verdes.

Aliñar con el vinagre y la sal y remover para mezclarlos bien. Rociar con el aceite, espolvorear la pimienta negra recién molida y remover de nuevo. Dejar reposar durante 30 minutos para que el pan absorba el aliño y se mezclen los sabores.

Para servir, emplear una rasera agujereada para distribuir las porciones en platos grandes.

Ésta es una de esas ensaladas rústicas y campestres que hacen que te entren ganas de preparar una cesta de picnic, llamar a un grupo de amigos y enfilar una soleada colina rodeada de hermosísimas vistas para disfrutar de la comida con una buena botella de vino tinto.

La panzanella es una ensalada toscana tradicional que aparece bajo numerosas versiones en las trattorías de toda la región. Sin lugar a dudas, la ensalada a base de pan y tomate nació a raíz de la necesidad de dar alguna utilidad a las sobras de pan rústico, ya fuese blanco o integral.

Probé la panzanella por primera vez en Il Latini, una bulliciosa y popular trattoría florentina donde el camarero me explicó pacientemente el método de la casa para preparar la ensalada. La receta tradicional siempre incluye trozos de pan seco y tomates maduros cortados en dados, además de pepinos, cebolla, apio, vinagre y aceite.

Algunos cocineros retiran la corteza del pan y otros pelan los tomates, pero yo prefiero no hacer ninguna de las dos cosas. El pan se puede cortar con un cuchillo o bien desmenuzarlo con las manos. He visto versiones con y sin ajo, y algunas incorporan el sabor de las olivas verdes o el atún.

Esta receta es mi variante preferida, con una pizca de ajo y de olivas verdes. Si bien algunas recetas recomiendan poner el pan en remojo previamente para reblandecerlo, yo no suelo hacerlo a menos que emplee pan muy duro. El remojo hace

Ensalada tomate y pan - 2

que el pan se reblandezca mucho más rápido, pero a mí me gusta conservarlo crujiente el mayor tiempo posible y dejo que los jugos de las hortalizas, el vinagre y el aceite se encarguen de reblandecerlo por sí solos.

Esta ensalada puede servirse como primer plato de un almuerzo acompañada de queso y salchichas y, por supuesto, de un vino tinto sencillo, pero afrutado.