Toskańska panzanella

Zioła można uprawiać latem w ogródku albo na balkonie, zimą zaś w doniczkach w domu. Świeże zioła są w tej sałatce o wiele bardziej aromatyczne niż suszone.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g czerstwej ciabatty
1 duża czerwona cebula
2 pomidory
2 łodygi selera naciowego
2 ogórki gruntowe
1/2 pęczka bazylii
3 gałązki oregano
4 łyżki oliwy z oliwek
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
3 łyżki czerwonego octu winnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić ciabattę na duże kawałki i nasączyć odrobiną wody. Na krótko odstawić, potem odcisnąć z wody i porwać na małe kawałki. Włożyć do miski.

2) Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Umyć pomidory, przekroić na pół, wyciąć twarde miejsca przy szypułkach, pokroić w kostkę.

3) Umyć łodygi selera, pokroić je w wąskie plasterki. Umyć ogórki, przekroić je wzdłuż na 4 części, a potem na mniejsze kawałki. Przełożyć warzywa do miski z chlebem i wymieszać.

4) Umyć zioła i wytrzeć do sucha albo odwirować w suszarce do sałaty. Oderwać listki od łodyżek. Listki bazylii pokroić w paseczki, listki oregano drobno posiekać.

5) Dodać do sałatki zioła, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Odstawić sałatkę na godzinę w chłodne miejsce. Na koniec dodać czerwony ocet winny. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 310 kcal, 7 g białka, 13 g tłuszczów, 40 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock