



4

### [ANTIPASTI]

#### *Panzanella marinara*

#### LA LISTA DELLA SPESA

- DIFFICOLTA': facile
- TEMPI DI PREPARAZIONE: 15 minuti
  
- DAL MERCATO  
800 gr. pane di grano rafferma, 2 cipolle novelle,  
100 gr. olive nere, 300 gr. pomodorini freschi, 300  
gr. di caciotta fresca, aceto bianco, sale, pepe, olio,  
4 ciuffi di basilico.
  
- DALLA PUTECA  
un barattolo di tonno di Cetara  
filetti di alici di Cetara sotto sale  
olio extravergine di Sorrento dop
  
- I CONSIGLI DI ROSSOPOMODORO  
Col nome generico di tonno si indicano svariate spe-  
cie, nel mediterraneo la più diffusa è il *Thunnus thyn-*  
*nus* dal quale si ricavano i filetti migliori. Il miglior  
metodo per la conservazione è quello in olio d'oliva,  
alla vista deve essere integro e privo di torbidità.

4

## *Panzanella marinara*

### **PREPARAZIONE**

Sciacquare ripetutamente le alici, privarle della lisca, risciacquare, asciugare bene e conservarne i filetti in olio. Tagliare grossolanamente il pane, bagnarlo brevemente con acqua fredda. Componete ora in ogni piatto la panzanella: spruzzate il pane con un po' di aceto, sale e pepe. Adagiatelo al centro del piatto in maniera irregolare alternando con filetti di alici, tonno, olive, pomodori, caciotta tagliata a dadini. Tagliare il cipollotto ad anelli, cospargerli su ogni montagnella. Condire con olio extravergine e guarnire con basilico.