



Panzanella croccante di mare

Primi



Frutti di mare
MISTI AL NATURALE

4 persone
PORZIONI

● ● ●
DIFFICOLTÀ

20 minuti
PREPARAZIONE

Ingredienti

Per la panzanella:

- Frutti di mare Arbi
- 1 cetriolo di media grandezza
- 350gr di zucchine
- 2 carote
- 1 cipolla rossa
- 1 mazzetto di basilico
- 500gr circa pane raffermo (non troppo duro)
- sale e pepe q.b.
- olio extravergine di oliva
- aceto bianco
- foglie di menta (opzionale)

Per i Frutti di mare Arbi:

- 2 spicchi d'aglio
- vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva

Preparazione



- ✓ Prepara i Frutti di Mare Arbi seguendo le istruzioni presenti sulla confezione.
- ✓ Nel frattempo lava le verdure, taglia a cubetti piccoli le carote, i cetrioli (senza togliere la buccia) e le zucchine.
- ✓ Taglia le cipolle a rondelle sottili, mettile quindi a bagno una decina di minuti in una ciotola con acqua e un poco di aceto per renderle più delicate e digeribili.



- ✓ Taglia il pane a cubetti di 1 cm circa, metti in forno in una teglia e lascia cuocere fino a quando non risulterà "croccante".
- ✓ Unisci in una ciotola il pane, le verdure, il basilico, un poco di aceto, la confezione di Frutti di Mare Arbi, un filo d'olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b. e mescola delicatamente il tutto.
- ✓ Servi la panzanella in un barattolo ermetico di vetro in modo da rendere visibili gli elementi che la compongono, in questo modo manterrai costante la temperatura del piatto, che dovrà essere rigorosamente



fredda, specialmente nell'ipotesi di una calda giornata estiva (si può usare il contenitore anche per servire un piatto caldo - come ad esempio un guazzetto di mare - per mantenerne più a lungo la temperatura).

- ✓ Per un gusto più fresco aggiungi qualche fogliolina di mentuccia



Buon appetito!