

Panzanella Salatası

Olgun domatesler, çıtır ekmek ve taze fesleğenle hazırlanan otantik İtalyan Panzanella salatası. 35 dakikada hazır, mükemmel yaz yemeği.

35 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 3 ekmek
- 2 ons domates
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kırmızı soğan
- 2 diş sarımsak
- 4 salatalık
- 1 bardak fesleğen
- 1 bardak mozzarella peyniri
- 1 bardak ricotta peynir
- 4 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Ekmeği hazırlayın

Fırını 180°C'ye (350°F) ısıtın. Günlük bayat ekmeği 2,5cm (1-inç) küpler halinde kesin ve tek katman halinde fırın tepsisine yayın. Dışı hafifçe altın rengi ve çıtır ama içi hala biraz yumuşak olana kadar 8-10 dakika kızartın.

2 Domatesleri hazırlayın

4 domatesi büyük düzensiz parçalar halinde kesin ve büyük bir kaseye alın. 1 çay kaşığı tuz serpip karıştırarak kaplettirin. Sularını çıkarmak için 15 dakika bekletin.

3 Kırmızı soğanı ince yarım ay dilimler halinde kesin ve keskinliğini yumuşatmak için 10 dakika buz suyunda bekletin. Süzün ve kağıt havlu ile kurulayın.

4 2 oz mozzarella'yı lokma büyüklüğünde parçalara kesin. Salatalığı 1cm parçalar halinde doğrayın. 2 diş sarımsağı ince doğrayın. Fesleğen yapraklarını elle büyük parçalar halinde koparın, sapları atın.

5 Sosu hazırlayın

Küçük bir kasede 4 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi, doğranmış sarımsak, kalan 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber karıştırın. Karışım iyi birleşene ve hafifçe koyulaşana kadar sürekli çırparken 6 yemek kaşığı zeytinyağını yavaşça damla damla ekleyin.

6 Salatayı hazırlayın

Kızarmış ekmeğin küplerini tuzlanmış domatesler ve biriken suları olan kaseye ekleyin. Süzölmüş soğanları, doğranmış salatalığı ve koparılmış fesleğen yapraklarını ekleyin. Sosu her şeyin üzerine dökün ve kaplaması için nazikçe ama iyice karıştırın.

7 Ekmeğin lezzetleri ve suları emmesi için salatayı oda sıcaklığında 30 dakika dinlendirin, yarı yolda bir kez karıştırın. Servis yapmadan hemen önce mozzarella parçalarını ekleyin ve son bir kez nazikçe karıştırın.

Besin Değerleri

293	12g	28g	21g	4g	8g	680mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi doku için günlük bayat çıtır ekmeğin hamurlaşacağı durumda lezzetleri emerek harika sonuç verir.

Doğranmış domatesleri salatayı hazırlamadan 15 dakika önce tuzlayın; böylece doğal sularını çıkarır ve bu sosun bir parçası olur.

Dilimlenmiş kırmızı soğanları 10 dakika buz suyunda bekletin; keskinliğini yumuşatır ve hoş bir çıtırlık katar.

Hazırlanmış salatayı oda sıcaklığında en az 30 dakika dinlendirin - lezzetler gelişir ve ekmeğin sosu mükemmel şekilde emer.

Ekmeğin ve fesleğini bıçakla kesmek yerine elle koparın; ezilmeyi önler ve rustik dokuyu korur.

Peyniri servis yapmadan hemen önce ekleyin; çok yumuşak olmasını ve kremsi kontrastını kaybetmesini önler.

Baharatları servis yapmadan hemen önce ayarlayın; domatesler zamanla daha fazla su bırakır ve lezzetleri sulandırabilir.