



Panzanella colorată cu un dressing de verdețuri

🕒 25–30 Min. 

Pregătire

- 1 Coace semințele de pin într-o tigaie uscată non-aderentă, până se rumenesc. Apoi lasă-le deoparte.
- 2 Rupe pâinea de făină integrală în bucăți de dimensiunea unei înghițituri și lasă-le pe foc până devin crocante în aceeași tigaie cu puțin ulei de măsline. Lasă-le la răcit.
- 3 Spală și taie roșiile cherry în patru. Spală și taie în felii minicastraveții. Îndepărtează codițele caperelor și taie-le pe cele mari în două. Curăță de coajă ceapa roșie, apoi tai-o în rondele subțiri. Adaugă toate ingredientele într-un bol de salată.
- 4 Clătește busuiocul, smulge frunzele de pe tulpini și rupe-le. Adaugă la restul de ingrediente alături de măsline negre.
- 5 Adaugă ulei de măsline, oțet, oregano, un vârf de cuțit de sare și piper proaspăt măcinat pentru a prepara un dressing, apoi toarnă-l peste restul ingredientelor și amestecă-le foarte bine.
- 6 Amestecă în salată crutoanele integrale crocante, așază pe farfurii salata finisată și decorează cu semințe de pin.

Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

500 g	Pâine din făină integrală
300 g	Roșii cherry
2 bucată	Minicastraveți
200 g	Măsline negre, fără sămburi
1 bucată	Ceapă roșie, mică
100 g	Capere
40 g	Semințe de pin
20 g	Busuioc, proaspăt
8 lingură	Ulei de măsline, extra virgin
4 lingură	Oțet balsamic alb
1 linguriță	♦ Bio oregano mărunțit
1 un vârf de cuțit	♦ Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru boabe

