

# Panzanella Salad

*Panzanella is a hearty, fresh, and colorful salad.! It is a great way to use fresh summer vegetables. Almost any fresh vegetables can be added. For variety try adding summer squash, bell peppers, or corn! Lemon juice can be used instead of vinegar and other fresh or dry herbs can be used instead of basil. Hearty bread is the surprise addition!*

**Panzanella**      Makes 4 full servings

- 3-4 cups of cubed French or Italian day old (hard and dry) bread \*
- 2 large, ripe tomatoes cut into bite size chunks
- 1 cucumber, peeled and cut into bite size chunks
- ½ onion, diced
- 1 15 ounce can white cannellini beans or chickpeas, drained and rinsed
- ¼ cup olive oil
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 10 basil leaves, torn into small pieces
- Salt and pepper, to taste



*\*If you don't have hard old bread sitting around, you can take fresh crusty bread, cut it into cubes, lay the cubes out on a baking sheet, and put in a 300°F oven for 5-10 minutes, until the outer edges have dried out (not toasted, just dried). If you use fresh bread without doing this, the bread may disintegrate into mush in the salad.*

1. Cut the bread into 1 inch cubes and place into a salad bowl.
2. Add the cucumber, tomato, and onion to the bowl.
3. Add the drained beans.
4. Gently mix the ingredients together
5. In a small bowl whisk the olive oil and vinegar together. Pour over the bread and vegetables and stir.
6. Taste the salad and season to taste.
7. Add the basil leaves and serve.

If this makes too much for you, cut the ingredients in half (1 ½ cups of bread, 1 tomato, about 1 cup chopped cucumber, ¼ onion, chopped, ¾ cup beans, 2 tablespoons olive oil, 1 tablespoon vinegar).

You can watch Katy Galton the Nutrition Educator at the Pantry prepare this recipe by using this QR code.



How to scan QR code:

Open smart phone camera and scan code. Then click on pop-up link to our YouTube Channel.



**Interfaith Food Pantry**

# Ensalada de Panzanella

La panzanella es una ensalada abundante, fresca y colorida. ! Es una gran manera de usar verduras frescas de verano. Casi cualquier verdura fresca se puede añadir. Para la variedad trate de añadir calabaza de verano, pimientos, o maíz! El jugo de limón se puede usar en lugar de vinagre y se pueden usar otras hierbas frescas o secas en lugar de albahaca. ¡Pan abundante es la adición sorpresa!

**Panzanella** Hace 4 porciones completas

3-4 tazas de pan francés o italiano en cubos de un día del día anterior (duro y seco) \*

2 tomates grandes y maduros cortados en trozos de tamaño de mordida

1 pepino, pelado y cortado en trozos de tamaño de mordida

1/2 cebolla, en dados

1 1/5 onzas de Cannellini blancos o garbanzos, escurridos y enjuagados

1/4 taza de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

10 hojas de albahaca, rasgadas en trozos pequeños

Sal y pimienta, al gusto



*\* Si no tiene pan viejo duro alrededor, puede tomar pan crujiente fresco, cortarlo en cubos, poner los cubos en una hoja de hornear y poner en un horno de 300 ° F durante 5-10 minutos, hasta que los bordes exteriores se hayan secado (no tostado, solo seco). Si usa pan fresco sin hacer esto, el pan puede desintegrarse o humedecerse mucho en la ensalada.*

1. Cortar el pan en cubos de 1 pulgada y colocar en una ensalada para ensaladas.
2. Agregue el pepino, el tomate y la cebolla al tazón.
3. Agregue los frijoles escurridos.
4. Mezcle suavemente los ingredientes
5. En un bol pequeño batir el aceite de oliva y vinagre juntos. Verter sobre el pan y las verduras y remover.
6. Pruebe la ensalada y sazonar al gusto.
7. Añadir las hojas de albahaca y servir.

Si esto es demasiado para usted, corte los ingredientes por la mitad (1 1/2 tazas de pan, 1 tomate, aproximadamente 1 taza de pepino picado, 1/4 de cebolla, picada, 3/4 taza de frijoles, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre).

Cómo escanear el código QR:

Abra su cámara del teléfono inteligente y escané el código. A continuación, haga clic en el enlace a nuestro canal de YouTube.

 **Interfaith Food Pantry**



Usted puede ver a nuestra nutricionista Katy Galton preparar esta receta usando el QR código.