OLIO CUORE

Panzanella di rapa bianca

Ingredienti

- 4 fette pane integrale
- 150 g rapa bianca sbucciata
- 50 g cipolla
- 360 g pomodori
- 35 g cipollotto
- 30 g olive nere
- basilico
- 2 cucchiai aceto di mele
- peperoncino macinato
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 163.5 Kcal**
- **Grassi: 7.5 g**

Preparazione

- Tagliare la rapa a listarelle.

- Scaldare in padella 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore,** unire la cipolla affettata sottile, poi la rapa. Aromatizzare con un pizzico di peperoncino e cuocere per 4-5 minuti. Salare.

- Porre il pane cubettato o sbriciolato in una ciotola, bagnarlo con l’aceto e un poco d’acqua, poi lasciare riposare per 10 minuti.

- Mondare le verdure, tagliare a spicchi i pomodori e a rondelle sottili il cipollotto. Trasferire le verdure cotte e crude in una ciotola, unire il pane, il basilico spezzettato e le olive.

- Regolare di sale, condire con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e mescolare.
- Lasciare riposare per 30 minuti e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico