

# Panzanella (Ensalada de Pan)

Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó una pizca de sal, LLC ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, el chef Raquel trabaja en estrecha colaboración con el Consejo de Iglesias de Greater Bridgeport (CCGB) proporcionar una amplia educación de cocina en las despensas de alimentos locales y programas de comidas de la comunidad. Chef Raquel también proporciona la divulgación y la educación para la cocción Bridgeport mercado de los granjeros de Colaboración en los 7 mercados de agricultores. Esto se basa en su compromiso previo con el bienestar en las escuelas, una ciudad de Nueva York sin fines de lucro basada centrándose en proporcionar a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la educación de cocinar en las aulas y la jardinería. Chef Raquel es un apasionado de la educación de los grupos de jóvenes, familias, personas mayores y las comunidades sobre la importancia de la cocina saludable, la comprensión de la información nutricional, que se extiende de dólares de alimentos, la utilización de los mercados agrícolas y jardines de la comunidad.



## Panzanella

Sirve 4-6

### Ingredientes:

½ pan crujiente, (Toscana ) en cubos, día pan viejo prefiere  
1 tomate grande filete o 2 Romas, o de ciruela tomates en cubitos ,  
½ Inglés pepino, cortado en cubitos  
½ cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas  
½ cda. alcaparras, enjuagados  
½ cda. vinagre de vino tinto  
hojas de albahaca, desgarrados  
sal y pimienta al gusto  
aceite de oliva virgen

### Direcciones:

1. Precalentar el horno a 425 grados.
2. En un molde para hornear pan añadir. Rociar con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Hornear pan durante 10-15 minutos hasta que estén dorados. Retirar del horno y dejar de lado.
3. Mientras tanto, en un tazón grande mezcle los tomates, pepinos, cebolla, alcaparras. Añadir el vinagre la albahaca y sazonar con sal y pimienta. Añadir el pan, mezcle. Rectificar la sazón si es necesario. Reservado para a los 20 minutos por lo que los sabores se pueden mezclar. Servir a temperatura ambiente.

**Chef Raquel Rivera-Pablo**

**A Pinch of Salt, LLC**

347-746-SALT (7258)

[www.apinchofsalt.com](http://www.apinchofsalt.com)

[Raquel@apinchofsalt.com](mailto:Raquel@apinchofsalt.com)



**Bringing Good Food For All**