Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

La Canata

Pane
Per utilizzare gli avanzi di pane raffermo o tostato e i pomodori maturi
Insalate e piatti freddi
Fonti: https://www.vittoriaincucina.it/la-canata-a-modo-mio/
https://www.facebook.com/vittoriaincucina/posts/la-canata-%C3%A8-un-piatto-tipico-di-tarquinia-da-noi-si-chiama-cos%C3%AC-ma-soltanto-perc/2514007972075967/

Ingredienti:

(non vanno pesati e la quantità è a proprio gusto)

- pane tostato a pezzetti
- pomodori
- sedano
- cetrioli
- cipolla
- tonno
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- aceto
- sale
- pepe

Preparazione:

Mettete il pane dentro un'insalatiera e inumidite con un po' di acqua. Tagliate le verdure, scolate il tonno dall'olio e aggiungete il tonno e le verdure al pane. Condite con olio, sale, pepe e aceto, mescolate bene e lasciate riposare, prima di servire.

La Canata è un piatto tipico di Tarquinia, fatto con ingredienti poveri di stagione. Il nome Canata deriva dal fatto che il pane raffermo e ammollato viene quasi sbriciolato, proprio come si faceva un tempo per preparare il cibo per i cani.

Tempo di preparazione: ca. 15 minuti, più il tempo per lasciar riposare (1 - 2 ore) la Canata

Suggerimento: si consiglia di preparare la Canata almeno 1 o 2 ore prima di servire, in modo che il pane si insaporisca bene e si ammorbidisca. Ci si possono aggiungere anche delle olive, i sottaceti, i capperi o un pochino di origano.

Variazione senza aggiunta di acqua: tagliate le verdure circa 2 ore prima di servire e aggiungete il basilico. Circa 1 ora prima di servire aggiungete le verdure ai pettezzi di pane essiccato o tostato e condite con olio d'oliva

e sale. Lasciate riposare.

Variante vegana: preparate la Canata senza il tonno ed assicuratevi che il pane non contenga ingredienti di origine animale e che l’aceto sia stato chiarificato senza coadiuvanti tecnologici di origine animale, come la gelatina.