

**La ciaudella per Taste  
Abruzzo. Estate sia!**



© Federica Di Marcello photography

Con l'esplosione dell'estate, non so per voi, ma per me arriva non solo la voglia di vacanze ma anche quella di mettere a riposo i fornelli (non il forno ☐ !) per lasciare spazio a piatti freschi e leggeri, a mega insalatone ricche di verdure

colorate che appaghino al contempo occhi e palato.

Da sempre, per me l'estate è sinonimo di pomodori, i meravigliosi pomodori a pera d'Abruzzo, dolci e succosi, che tanto mi mancano da quando vivo lontana da casa (mammaaaaaaaaaaaaa...servono scorte) ed è sinonimo di panzanella, o meglio di "**ciaudella**", la versione abruzzese della più famosa insalata toscana a base di pane raffermo e pomodori maturi, nata come piatto povero della tradizione contadina.

Scommetto che pochi di voi l'hanno mai sentita nominare, ma se siete curiosi di scoprire questo fresco e gustoso piatto povero d'Abruzzo vi aspetto di là, su [Taste Abruzzo: dove il sapore incontra la natura](#) ☐

Un abbraccio a tutti, alla prossima...