



www.labottegadilisa.com - Vendita on-line Prodotti al tartufo

Cenni sulla cucina toscana

Il primo prodotto della cucina toscana è il pane toscano, caratterizzato dalla mancanza di sale. Pare che l'usanza risalga al XII secolo quando i pisani ne bloccarono il commercio. Firenze è nota per la bistecca, la ribollita, la trippa, i bomboloni, la schiacciata con l'uva ed i cenci nel periodo di Carnevale. La vicina Prato è conosciuta invece per i cantucci da immergere nel Vin Santo. Il piatto simbolo della Maremma è l'acquacotta, piatto unico fatto di niente (di qui l'ironia del nome); si prepara con acqua, sale, pane, un filo d'olio, insalate di stagione, uova o funghi e una manciata di pecorino. Per iniziare un pranzo alla maniera toscana è indispensabile un antipasto a base di salumi (tra i quali spicca il prosciutto) e di crostini. Tra le prime portate merita la citazione iniziale la "pappa col pomodoro", piatto povero a base di pomodoro cucinato con olio, aglio, basilico e pepe. Tra i secondi, il piatto simbolo è la bistecca alla fiorentina, che per essere "doc" deve provenire dai bovini allevati in Val di Chiana. Essa consiste di una lombata intera, assai spessa, che non può superare i 700 grammi di peso e che deve stare sulla brace senza subire alterazioni; vietato rigirlarla spesso o bucherellarla. Una volta pronta, può essere salata, insaporita con olio e pepe e servita accompagnata da spicchi di limone. Tra i secondi ricordiamo l'anatra all'arancia, anatra arrosto spruzzata d'acquavite e bagnata alla fine della cottura con succo d'arancia, la cui paternità è rivendicata anche dai francesi. Tra i salumi, vanno citate le salsicce di cinghiale e la finocchiona, grosso salame morbido insaporito con semi di finocchio. Da assaggiare, il lardo di Colonnata, una prelibatezza per intenditori. La sua preparazione prevede la stagionatura per otto mesi in una salamoia speziata. La zuppa di pesce ha un nome conosciuto in tutta Italia: è il cacciucco, piatto simbolo di Livorno. Secondo la tradizione, per far un buon cacciucco bisogna impiegare 5 qualità di pesce, ma i livornesi hanno imparato ad usarne molte di più. Infine grande spazio ai dolci, tra cui spiccano quelli senesi come il panforte, la zuppa del duca (tiramisu), la torta di Cecco.

ANTIPASTI

Crostini alla Toscana con la milza

Ingredienti per 4 persone

500 gr pane toscano tagliato a fette
150 gr milza di vitello
2 fegatini di pollo
capperi
1/2 cipolla
1 gambo sedano
2 bicchieri vino bianco secco
10 cl brodo
sale
pepe
olio d'oliva

Preparazione

Le operazioni preliminari sono le più lunghe: spellate la milza e togliete il fiele ai fegatini, tritate il sedano e la cipolla e fateli rosolare in poco olio, aggiungendo poi milza e fegatini tagliati a pezzetti. Lasciate cuocere per alcuni minuti, quindi versate il vino bianco e fate evaporare, dopo aver aggiunto, in giusta misura, sale, pepe e capperi tritati. Fate cuocere per mezz'ora bagnando di tanto in tanto con un po' di brodo. Passate il composto nel frullatore e nel frattempo fate friggere le fette di pane toscano nell'olio bollente. Quando sono ben dorate fatele asciugare su un foglio di carta assorbente e spalmatele con il composto di milza e fegatini.



www.labottegadilisa.com

Crostini alla Toscana al pomodoro

Ingredienti per 4 persone

4 fette pane toscano
2 pomodori
1 cipollina
basilico
olio d'oliva
4 filetti d'acciughe
sale

Preparazione

Tostate il pane, sopra ogni fetta mettete un filetto d'acciughe, una rondella di pomodoro, poca cipolla tritata, basilico. Irrorate con un filo d'olio, salate. Passate pochi minuti in forno caldo e servite.

Crostini alla Toscana con le Acciughe

Ingredienti per 4 persone

pane di segale
200 gr acciughe sotto sale
50 gr capperi
1 spicchio aglio
1 cipolla piccola
prezzemolo
mollica di pane
peperoncino
6 cucchiaini olio d'oliva
3 cucchiaini aceto di vino

Preparazione

Dissalate, diliscate, lavate le acciughe lasciandole scolare su un piatto inclinato. Tritate insieme prezzemolo, mezza cipolla, uno spicchio d'aglio, capperi, peperoncino e la mollica di pane bagnata e strizzata. Amalgamate con sei cucchiaini d'olio e tre d'aceto. Ponete in un'insalatiera uno strato di acciughe alternato a uno di salsa e lasciate riposare per un giorno. Al momento di servire tostate le fette di pane, spalmatele con un velo di burro e disponetevi sopra il composto di acciughe



www.labottegadilisa.com

Focaccia Pisana Ai Ceci

Ingrediente principale: Farina Di Ceci

250 gr farina di ceci
60 cl acqua
3 pizzichi sale
3 cucchiaini olio d'oliva extra-vergine
1 pizzico pepe

Preparazione

A Pisa i ceci vengono usati per preparare una focaccia. Si stemperano 250 g circa di farina di ceci con circa 60 cl d'acqua aggiungendone pochissima alla volta in una ciotola di plastica. Fare in modo di non provocare grumi con un continuo uso del mestolo, aggiungere tre pizzichi di sale. Lasciare riposare un'ora, poi con un cucchiaino togliere la schiuma che si è formata in superficie. Versare in una teglia antiaderente per pizza di circa 32 cm di diametro (unta con 3 cucchiaini d'olio d'oliva extra-vergine) e girare il tutto in modo che l'olio venga in superficie in forma di tante bollicine. Mettere in forno già ben caldo (250 gradi) e far cuocere per 20 minuti. Prima di mangiarla aggiungere pepe a piacere.

Panzanella

Ingredienti per 4 persone

500 gr pane raffermo
1 cipolla tagliata a fette sottili
500 gr pomodori da insalata tagliati a dadini
1 cetriolo tagliato a fette
3 gambi sedano (a fettine)
200 gr tonno sott'olio
10 foglie basilico (sminuzzate)
4 cucchiaini olio d'oliva extra-vergine
aceto di vino
sale

Preparazione

Questa specialità della cucina contadina toscana non è altro che una insalata di pane. Il pane da usare è quello cotto nei forni a legna ma in mancanza di questo, potete usare quello toscano. Mettete per mezz'ora il pane a mollo in una bacinella piena d'acqua fredda; quindi, in tre o quattro riprese, strizzatelo molto bene. Deponetelo in una insalatiera mettendovi sopra tutti gli altri ingredienti. Condite con il sale, l'olio e un filo di aceto mescolando bene il tutto. Lasciate riposare per mezz'ora e, prima di servirlo, assaggiate per sentire se necessita ancora di olio e di aceto



www.labottegadilisa.com

Tortino di Carciofi alla Toscana

Ingredienti per 4 persone

4 carciofi
6 uova
1 limone
formaggio parmigiano grattugiato
pepe
sale
olio d'oliva

preparazione

Mondare i carciofi e tuffarli in acqua acidulata col succo di limone. Scolarli e tagliarli a spicchi. Infarinarli e friggerli in olio fumante. Disporli in una pirofila, versarvi sopra le uova sbattute con sale, pepe e parmigiano. Passare in forno caldo finché il tortino avrà un bel colore dorato