



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.

PRIMI PIATTI

Acqua Cotta

Ingredienti per 4 persone

poco olio d'oliva
3 cipolle grandi
6 gambi sedano
alcune foglie sedano
750 gr pomodori
sale
pepe
8 fette pane raffermo
4 uova
abbondante formaggio parmigiano grattugiato (o formaggio pecorino grattugiato)

preparazione

Si racconta che questa zuppa risalga ai tempi in cui i carbonari lavoravano durante l'inverno in Maremma. Erano così poveri che vivevano in capanne di sterpi, costruite intorno ai loro fuochi sempre accesi e su cui non mancava mai una pentola di acqua bollente. Ogni pezzo di cibo scroccato od ottenuto in cambio di carbone veniva messo nel calderone solitamente si trattava di aglio, pane vecchio e cipolle, ma, se le cose andavano bene, anche di pomodori, sedano e 1 o 2 uova. Da quest'umile origine ha preso forma l'attuale e più sofisticata versione dell'acquacotta, che però non ha perso la sua originaria semplicità. Questa zuppa prevede un numero di varianti pressoché infinito, una delle più saporite aggiunge funghi secchi e salsiccia piccante arrostita, ma qualunque sia la variante prescelta il modo migliore per gustare questa zuppa è essere molto stanchi e avere molta fame.



www.labottegadilisa.com

Cuocete a fuoco basso, in poco olio, 3 grosse cipolle finemente tritate con 6 gambi di sedano con le foglie a dadini e fate imbiondire. Unite 750 g di pomodori, pelati e privati dei semi, sale e pepe e lasciate cuocere per 20 minuti. Versate quindi il tutto in una pentola d'acqua bollente salata (1 litro) e fate bollire. Nel frattempo tostate, o frigate, 8 fette di pane raffermo e ponetele nel fondo di un recipiente di coccio. Quando la zuppa ha assunto un buon sapore (dopo circa 30 minuti) versatela sopra il pane, riponetela sul fuoco (basso) e rompetevi 4 uova, badando che i tuorli non si rompano e rimangano separati. Non appena le uova si sono leggermente rapprese, cospargete il tutto di abbondante parmigiano o pecorino grattugiato e servite immediatamente.

Fusilli alla Toscana

Dosi per 4 persone

400 gr pasta tipo fusilli
1 spicchio aglio
1 mazzetto basilico
150 gr formaggio pecorino fresco toscano
1 scatola polpa di pomodoro non passata
1 pugno ricotta salata grattugiata
olio d'oliva
burro
sale
pepe
per decorare:
alcune foglie di basilico

preparazione

Trita l'aglio molto finemente con il basilico fallo soffriggere con olio e burro in pentola a fuoco lento, facendo attenzione di non cuocerlo troppo a questo punto aggiungi la polpa di pomodoro, aggiusta di sale e pepe e cuoci per pochissimi minuti in modo che il pomodoro non perda il proprio gusto. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata e versala nel sugo che avrai preparato aggiungi il pecorino tagliato a cubetti molto piccoli condisci bene la pasta e spolvera con la ricotta salata. Decorare con delle foglie di basilico.

Panzanella Toscana

Ingredienti per 4 persone

300 gr pane toscano raffermo
pomodori san marzano maturi
cipolla rossa
alcune foglie insalata rucola (o insalata lattuga)
sale
aceto di vino
olio d'oliva extra-vergine
basilico



www.labottegadilisa.com

preparazione

Mettete il pane raffermo in ammollo in acqua fredda, intanto in una capiente insalatiera, versate la dadolata di pomodori, la cipolla affettata fine, l'insalata e il basilico. Unite alle verdure il pane dopo averlo ben strizzato con le mani e sbriciolato. Condite il tutto con Olio D'oliva Extra-vergine, sale e aceto. Guarnite con qualche foglia di basilico. Il piatto, perfetto come primo in estate, si conserva bene in frigorifero per qualche giorno.

Minestra di Farro

Ingredienti per 4 persone

300 gr fagioli borlotti secchi
300 gr farro perlato
1 cipolla
1 cucchiaio salsa di pomodoro
50 cl brodo
sale
pepe
olio d'oliva

preparazione

Lasciate i fagioli in acqua per tutta la notte, poi cuoceteli in acqua e passateli al setaccio. Soffriggete la cipolla nell'olio e quando inizia ad imbiondire aggiungete il pomodoro, il farro, la passata di fagioli ed il brodo. Fate cuocere per 40 minuti aggiustando di sale e pepe. Servite cospargendo con un filo d'olio crudo.

Minestrone

Ingredienti per 4 persone

100 gr fagioli toscanelli	
80 gr riso	
1 cespo insalata scarola	1 pomodoro
1 carota	1 zucchina
1 porro	1 cipolla
sedano	
1 foglia alloro	
1 rametto rosmarino	
1 cucchiaio prezzemolo tritato	
formaggio grattugiato	
4 cucchiai olio d'oliva	sale - pepe



www.labottegadilisa.com

preparazione

Tenete a bagno i fagioli per una notte. Cuoceteli per circa 2 ore in acqua salata non troppo abbondante, cui avete aggiunto un rametto di rosmarino e una foglia d'alloro da eliminare a cottura ultimata. Passate metà dei fagioli al frullatore e versate nella pentola dei fagioli interi. In un tegame soffriggete in quattro cucchiari d'olio cipolla, sedano, carota e prezzemolo tritati. Poi aggiungete scarola, pomodoro spellato e privo di semi, zucchina, la parte bianca del porro, grossolanamente tritati, lasciate stufare per una decina di minuti e unite il tutto ai fagioli. Regolate sale e pepe. Aggiungete acqua calda se occorre. Portate a bollire e cuocetevi il riso al dente. Servite con formaggio grattugiato a parte.

Pappa col Pomodoro

Ingredienti per 4 persone

250 gr pane toscano raffermo di qualche giorno
500 gr pomodori da sugo molto maturi
4 spicchi aglio
molte foglie basilico
2 cucchiari olio d'oliva extra-vergine
sale
pepe

preparazione

Tuffate per mezzo minuto i pomodori in acqua in ebollizione quindi passateli sotto l'acqua fredda, pelateli e spezzettateli scartando i semi. Scaldare l'olio in una casseruola e fatevi soffriggere gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati. Quando l'aglio sarà imbiandito, unitevi abbondanti foglie di basilico spezzettate e subito dopo i pomodori. Lasciate cuocere per qualche minuto a fiamma vivace quindi unitevi il pane tagliato a fette sottili, mescolate e, dopo qualche minuto, insaporite con sale e pepe e aggiungete circa tre quarti di litro di acqua calda (e, volendo, anche un dado da brodo). Proseguite la cottura per altri cinque o sei minuti quindi ritirate la casseruola dal fuoco e lasciate riposare la pappa per una ventina di minuti. Al momento di servirla sbattetela un po' con una frusta in modo da disfare il pane. Tipico piatto povero della cucina tradizionale toscana, la pappa al pomodoro era ritenuta una volta un vero toccasana per grandi e piccoli.

Ribollita

Ingredienti per 4 persone

300 gr fagioli bianchi
200 gr pomodori pelati
3 mazzo cavolo nero
1/3 cavolo verzotto



www.labottegadilisa.com

500 gr pane toscano cotto a legna
1 cipolla grande
sedano
carota
prezzemolo
olio d'oliva extra-vergine
2 zucchine
5 spicchi aglio
2 rametti salvia
1 rametto rosmarino
sale
pepe
timo
peperoncino

preparazione

Lessare i fagioli (se non si fanno rinvenire ci vogliono 2-3 ore, importante, in acqua che bolle appena e non troppa, con 2 spicchi d'aglio un rametto di salvia e un 'c' (mezzo giro, alla toscana) d'olio d'oliva, sale. Nel frattempo pulire il cavolo nero e mondarlo, eliminando le coste centrali dure. tagliare le foglie a pezzetti insieme al cavolo verzotto, tagliare a fettine le zucchine. Frullare insieme 3 spicchi d'aglio mezza cipolla 4-5 foglie di salvia, le foglie di una rametto di rosmarino, 3 peperoncini, 2 dadi di verdura e/o di funghi ed un po' d'acqua Fare un battuto con la cipolla e gli odori freschi e porlo in una pentola ampia a soffriggere con parecchio olio, dopo avervi messo per un minuto le verdure del punto b (il fondo della pentola deve essere ben coperto, di rigore l'olio d'oliva extra-vergine, guai a voi se usate l'olio di semi!) cuocere per 3 minuti a fuoco vivo, quasi attaccando. Aggiungere i cavoli, abbassare il fuoco, coprire, rigirando di tanto in tanto per 10-15 minuti. Aggiungere i pelati, girare, coprire, aspettare 10 minuti. Passare i fagioli, gli agli, le foglie di salvia, in maniera da avere una pappina molto liquida, lasciandosene da parte circa un terzo, aggiungerlo nella pentola, se necessario allungando con la broda dei fagioli stessi ed aggiustare di sale, se necessario. Aspettare circa 30 minuti. Tagliare il pane a fette di circa 1 cm di spessore metterlo in una ampia terrina o tegame, con il fondo coperto d'olio, bagnare con il brodo di verdura, aggiungendo i fagioli tenuti da parte. Aggiungere un altro strato di pane, poi ancora il brodo e così via, in modo da coprire il tutto con le verdure. Tenere da parte un po' di brodo per evitare che il tutto sia troppo asciutto, una volta che il pane abbia tirato. Lasciare freddare. Mettere in frigo, (coperta!) per un giorno. A questo punto vi chiederete: ma perché si chiama 'ribollita'? Beh, il colpo di genio dei nonni sta tutto qua, nel lasciare riposare quella che tutto considerato è una minestra di pane per un giorno o almeno alcune ore. Ora comincia il bello. Il giorno dopo (va be', anche tre o quattro ore dopo...) riprendere il tutto e mettere su un fuoco moderato, rigirando di continuo fino a che non si ha un 'blob' abbastanza omogeneo (qui si deve andare a preferenze..io preferisco non arrivare allo stadio omogeneizzato, ma altri, MOLTO più competenti non concordano..). Finito? Dipende...se uno è amante del rischio a questo punto mette in gioco tutto il lavoro alzando il fuoco a manetta e rigirando come un forsennato..le crosticine che di continuo vengono staccate dal fondo della terrina danno un sapore inarrivabile al tutto. E' la lotta titanica col fuoco, adesso, quella per strappargli le sue qualità divine (novelli Prometeo) e donarle all'uomo, mediante, appunto questa ulteriore rosolatura: pochi minuti ma micidiali; rigirare, raschiare, contendere esporre al pericolo, provocare il fuoco, che irato cercherà di ghermire la preda! Pochi minuti e via, con la crosticina in fondo ad impreziosire, con l'esaltazione massima dei sapori realmente forgiati di fuoco: nei piatti con l'olio ed una macinata di pepe.



www.labottegadilisa.com

Zuppa Toscana

Ingredienti per 4 persone

250 gr farro intero
30 gr pancetta
150 gr fagioli borlotti secchi
150 gr cannellini secchi
100 gr ceci secchi
3 spicchi aglio
2 rametti rosmarino
2 cucchiari concentrato di pomodoro doppio
6 fette pane toscano
olio d'oliva extra-vergine
sale
pepe nero

preparazione

Mettete a bagno in abbondante acqua fredda per una notte, e in ciotole separate i ceci, i borlotti e cannellini. Lavate il farro poi tenetelo a bagno, sempre in acqua fredda, per 8 ore. Scolatelo e sciacquatelo accuratamente. Trascorso il tempo dell'ammollo, scolate e sciacquate i legumi. Quindi versateli in una capace pentola, copriteli con 3,5 litri circa di acqua, portate lentamente a ebollizione e cuocete coperto per circa 2 ore a fuoco basso. Salate. A fine cottura, scolate i legumi e conservate un litro di acqua di cottura. Tritate finemente la pancetta e il rosmarino poi metteteli in una casseruola dove avrete fatto scaldare 6 cucchiari di olio con lo spicchio d'aglio schiacciato. Unite il concentrato di pomodoro sciolto in una tazza di acqua calda, e mescolate. Aggiungete l'acqua di cottura dei legumi tenuta da parte e quando inizierà a prendere bollore aggiungete il farro; fatelo cuocere a fuoco basso per 1 ora e mezza circa. Infine regolate di sale. A fine cottura mescolatevi i legumi cotti e lasciate insaporire per pochi minuti. Adagiate sul fondo di una zuppiera le fette di pane e versatevi sopra la zuppa. Condite con un filo d'olio crudo, un pizzico di pepe nero macinato al momento e servite.