



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.

SECONDI

CARNE E POLLAME

Fiorentina

Ingredienti per 4 persone

2 costate di manzo da 660 gr ognuna

olio d'oliva

sale

pepe

preparazione

Chi vuol servire una costata autentica deve attenersi alle regole indicate nello Statuto dell'omonima Accademia della Fiorentina nata nel 1991 per iniziativa di alcuni rappresentanti dell'Associazione Fiorentina Macellai. Da oltre due secoli per fiorentina s'intende una costata di vitello adulto (fra la prima e la seconda dentizione) di razza chianina, frollata 5-6 giorni. Il taglio deve essere praticato in una lombata con filetto, controfiletto e, in mezzo, l'osso a "T"; lo spessore della carne compreso fra i 2 e i 3 centimetri; il peso dai 600 agli 800 g; la cottura di 5 minuti su entrambi i lati da effettuarsi, senza condimento, in gratella sui carboni ardenti (possibilmente di quercia rovere) a una distanza di circa 20 centimetri dalla brace. La costata va girata una sola volta con una paletta e salata a cottura ultimata. Dunque, scaldate bene una gratella, disponetevi le costate e cuocetele 5 minuti per parte. A cottura ultimata, la carne deve risultare colorita fuori e appena rosata dentro. Togliete dal fuoco e salate. Distribuite un "giro" d'olio sul fondo del piatto da portata, deponetevi le fiorentine e servitele subito cosparse di pepe nero macinato al momento.



www.labottegadilisa.com

Scottiglia Aretina

Ingredienti per 4 persone

1000 gr carne di pollo, vitello, maiale, agnello

500 gr carne di coniglio, faraona

2 cipolle

1 spicchio aglio

1 pugno prezzemolo

10 foglie basilico

1 costa sedano

1 carota

1 peperoncino

olio d'oliva extra-vergine

2 limoni (succo)

3 bicchieri vino chianti

800 gr pomodori perini

brodo di carne

pane toscano

preparazione

Fare a piccoli pezzi la carne e, se possibile passarla sulla brace viva (altrimenti rosolarla successivamente in tegame). Preparare un trito fine con gli odori (riservare cinque foglie di basilico) ed il peperoncino e farlo appassire in un tegame di terracotta con 15 cl d'olio; dopo una ventina di minuti unire la carne e farla rosolare mescolando (se non è stata passata alla brace, prolungare la rosolatura per qualche minuto in più); salare e unire il succo di limone. Dopo circa 10 minuti aggiungere il vino rosso e farlo sfumare per circa 15 minuti. Unire i pomodori sbucciati, spezzettati e privati dei semi, mescolare e cuocere per un quarto d'ora a fuoco allegro, poi unire un mestolo di brodo e coprire. Abbassare il fuoco e regolare di sale, quindi far cuocere per circa due ore controllando di tanto in tanto il livello e la consistenza del liquido di cottura (alla fine dovrà risultare come un ragù: nè troppo denso, nè troppo acquoso, e costituirà il condimento delle fette di pane) e, se necessario, aggiungendo brodo bollente. Negli ultimi cinque minuti di cottura aggiungere le cinque foglie di basilico tritate. Se si utilizza selvaggina, occorrerà prolungare la cottura di mezz'ora. Abbrustolire le fette di pane e strofinarle con aglio, quindi porle in scodelle e versare con un mestolo il fondo di cottura e successivamente adagiarvi i pezzi di carne. Servire.



www.labottegadilisa.com

Anatra alle Mele

Dosi per: 6 persone

1 anatra
500 gr carne di vitello
500 gr carne di maiale magra
5 mele
100 gr panna
sale
olio d'oliva
250 gr mirtilli
1 bicchiere vino rosso
cannella

preparazione

Dissosare l'anatra, macinare la carne di vitello e di maiale, sbucciare e tagliare le mele a dadini. Amalgamare le carni con le mele, il timo ed il sale e farcire l'anatra, quindi legarla in modo che il ripieno non possa fuoriuscire. Cuocere in forno a 180 gradi e servire con salsa di mirtilli preparata con vino rosso evaporato a metà e mirtilli profumati alla cannella.

Pollo alla Fiorentina

Ingredienti per 4 persone

1 pollo
2 uova
farina
1 spicchio aglio
prezzemolo
rosmarino
alloro
limone
olio d'oliva
sale
pepe

preparazione

Pulire il pollo, fiammeggiarlo, lavarlo, tagliarlo a pezzi. Tritare una manciata di prezzemolo con l'aglio e unirvi un rametto rosmarino e una foglia di alloro sminuzzati. Mettere i pezzi di pollo in una terrina, cospargerli con gli aromi preparati, versarvi sopra mezzo bicchiere di olio e il succo del limone, salarli, peparli e lasciarli marinare per circa due ore rimuovendoli ogni tanto preparare una pastella sbattendo le uova con un po' di sale e pepe e aggiungendovi, mescolando, due cucchiariate di farina e mezzo bicchiere di latte. Mettere al fuoco una padella con abbondante olio. Scolare i pezzi di pollo dalla marinata, immergerli nella pastella ricoprendoli bene, quindi farli rosolare nell'olio caldo. Scolarli quando avranno assunto un bel colore dorato, metterli su una carta assorbente perché perdano l'eccesso di unto.



www.labottegadilisa.com

Pollo e coniglio fritto alla Toscana

Ingredienti per 6 persone

½ pollo a pezzi
½ coniglio a pezzi
farina
2 uova
olio d'oliva
burro
sale

preparazione

Lavate i pezzi di pollo, devono essere piccoli, asciugateli, poi passateli nelle uova sbattute e leggermente salate e nella farina. In una padella scaldate olio e burro, quando sono fumanti cuocete i pezzi di pollo per circa quindici minuti: devono diventare dorati all'esterno e morbidi dentro. Sgocciolateli, passateli su carta assorbente, quindi su un piatto da portata caldo. Allo stesso modo potrete cuocere il coniglio, sempre tagliato a piccoli pezzi.

PESCE

Arselle alla Viareggina

Dosi per: 4 persone

1500 gr arselle
1 rametto timo
1 rametto rosmarino
3 foglie alloro
alcune foglie basilico
1 cipollina
1 spicchio aglio
4 cucchiari olio d'oliva
1 bicchiere vino bianco secco
sale
pepe
3 cucchiari farina
20 gr burro
crostoni di pane fritti in olio o burro
1 ciuffo prezzemolo



www.labottegadilisa.com

preparazione

Lasciate a bagno in acqua fredda salata le arselle, al meno per tre-quattro ore, in modo che queste si 'purghino', prima di accingersi a cucinarle. Nel frattempo preparate il trito, con il timo, il rosmarino, l'alloro, il basilico, la cipolla e l'aglio; mettetelo in un grosso tegame (perché dovrà contenere tutte le arselle), irrorare con l'olio, adagiatevi sopra le arselle, aggiungete il vino, salate, pepate e lasciate cuocere a fuoco vivo, finché non vedrete tutti i gusci aprirsi. Lasciate raffreddare, liberate le arselle dal guscio superiore e passate al colino il loro sugo di cottura. Mettete quindi le arselle in luogo caldo fino al momento di servirle. Intanto, con il sugo passato al colino, stemperate in una casseruolina la farina, mescolando accuratamente per evitare il formarsi dei grumi, unite il burro e fate scaldare bene prima di versare questo condimento sulle arselle tenute in caldo. Servite le arselle, nello stesso recipiente in cui le avrete conservate, accompagnate con crostoni di pane fritto nel burro o nell'olio ben caldi) e prezzemolo tritato.

Baccalà alla Fiorentina

Dosi per: 6 persone
1000 gr baccalà ammollato
10 cl olio d'oliva
500 gr salsa di pomodoro
3 spicchi aglio
farina
sale
pepe

preparazione

Pulire il baccalà e tagliarlo a pezzi. In un tegame far dorare l'aglio schiacciato nell'olio poi aggiungere il baccalà infarinato. Farlo rosolare da tutte le parti, salare con moderazione e pepare. Fare cuocere a fuoco medio. Unire la salsa di pomodoro e lasciar insaporire portando il pesce a cottura.

Caciucco

Dosi per: 4 persone
1000 gr scorfani, murene, polipi, seppie, vongole
1 cipolla
1 carota
1 costa sedano
1 ciuffo prezzemolo
alloro
timo
2 spicchi aglio
1 bicchiere vino bianco secco
500 gr pomodori freschi pelati tagliati a pezzi
acqua
sale
pepe
1/2 bicchiere olio d'oliva
fette di pane casereccio



www.labottegadilisa.com

preparazione

Pulire tutti i pesci e levare loro la testa. Mettere le teste più grosse in casseruola, coprirle d'acqua e portare a ebollizione per fare un brodo. Tritare la cipolla, l'aglio e tutte le verdure e gli odori e farli soffriggere nel tegame con 1/2 bicchiere d'olio, indi aggiungervi i polipi e le seppie (che hanno carne più dura) tagliati a pezzi. Dopo qualche minuto, bagnarli di vino bianco secco, lasciare evaporare, aggiungere il pomodoro e condire con sale e pepe. Lasciare cuocere per 15 minuti circa, poi versare il brodo di pesce passato al setaccio e scorfani e murene (le vongole si aggiungeranno solo in ultimo, cinque minuti prima del termine della cottura). Fate abbrustolire alcune fette di pane casereccio, strofinarle con aglio e disporle sul fondo di una zuppiera. Quando tutti i pesci saranno cotti, versarvi sopra la zuppa, che dovrà risultare brodosa.

Stoccafisso alla Livornese

Dosi per: 4 persone

800 gr stoccafisso ammollato
4 patate grandi
sale
1 spicchio aglio
1 peperoncino piccante
4 cucchiaini olio d'oliva extra-vergine
2 cucchiaini salsa di pomodoro
100 gr olive nere

preparazione

Pulite lo stoccafisso, privandolo delle lisce e della pelle. Quindi tagliatelo a pezzi piuttosto grandi e ponetelo in una larga pentola, la quale possa poi contenere tutti gli altri ingredienti. Sbucciate le patate e lasciatele da parte, poiché esse andranno unite al resto, soltanto a metà tempo di cottura del pesce. Coprite lo stoccafisso con acqua fredda; aggiustate di sale, essendo il pesce già molto salato di per se, aggiungete lo spicchio d'aglio, sbucciato ma intero, il peperoncino piccante, l'olio, la salsa di pomodoro e le olive. Coprite il recipiente, portate ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma e lasciate cuocere lentamente per 1 ora e 30 minuti. Come già detto, a metà di questo tempo, unite agli ingredienti le patate, a pezzi, e continuate la cottura. Alla fine della preparazione, le patate risulteranno un pochino sfatte e lo stoccafisso sarà sbriciolato: è così che dovrà risultare il tutto. Servite caldo, irrorando con il liquido di cottura.