



Accedi al sito www.labottegadilisa.com per tutte le ricette

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.

DOLCI

Buccellato Lucchese

Dosi per: 6 persone
500 gr farina
150 gr zucchero
50 gr burro
20 gr lievito di birra
2 uova
1 bicchiere latte
50 gr uvetta sultanina
2 cucchiaini semi di anice
poco sale

preparazione

Impastare la farina, lo zucchero, un uovo, il burro morbido, il latte, un pizzico di sale e il lievito sciolto in un poco di acqua calda. Lavorate bene ottenendo una specie di pasta da pane, quindi unite l'uvetta e i semi di anice pestati. Fatene una palla e mettetela a lievitare, in un luogo tiepido, coperto con un canovaccio. Con la pasta fate poi dei filoncini o delle ciambelle e con un coltello fate un taglio per il lungo della superficie (facilita la lievitatura) e lasciate riposare ancora per circa un'ora in un luogo tiepido.

Spennellate con un uovo sbattuto e cuocete in forno medio per circa un'ora.



Castagnaccio alla Fiorentina

Dosi per: 4 persone
400 gr farina di castagne
3 cucchiari zucchero semolato
2 cucchiari uvetta sultanina
2 cucchiari pinoli
1 rametto rosmarino fresco
burro
pangrattato
olio d'oliva extra-vergine
sale

preparazione

In una terrina mettere la farina di castagne, 4 cucchiari d'olio, lo zucchero ed un po' di sale. Impastare con cura e unire, mescolando continuamente con un cucchiario di legno, 900 g d'acqua fredda. Ne dovrà risultare una pastella priva di grumi. Imburrare una tortiera, spruzzarla con pangrattato e versarvi la pastella in uno strato di 2 cm di altezza. Cospargere la superficie con rosmarino, pinoli e uvetta in precedenza ammorbidita. Distribuirvi 2 cucchiari di olio. Infornare a 200 gradi e cuocere per 50'.

Torta Senese

Dosi per: 4 persone

100 cl latte
300 gr riso
200 gr zucchero
3 uova
70 gr uvetta sultanina
8 gherigli di noci
50 gr pinoli
60 gr burro
1 bustina lievito
1/2 limone (scorza grattugiata)

preparazione

Scaldare il latte, unirvi il riso e lo zucchero. Far cuocere finché il latte sarà assorbito, far raffreddare, poi aggiungere le uova, l'uvetta, i gherigli di noci, i pinoli, il burro ammorbidito, il lievito e la buccia di limone grattugiata e amalgamare il tutto. Versare il composto in uno stampo imburrato e cuocere in forno già caldo a 200 gradi per 30 minuti. Servire la torta fredda.