



Le Ricette della Tradizione





La cucina fiorentina è ricca di piatti tipici semplici, caratterizzati dalla grande attenzione alla genuinità degli ingredienti: minestre saporite, interiora condite, dolci fatti con ingredienti poveri, ma dal sapore unico.

Quattro sono gli elementi fondamentali della cucina fiorentina: pane rigorosamente senza sale; olio extra vergine di oliva; i legumi - soprattutto fagioli, ceci e lenticchie -; la carne alla griglia - e qui la bistecca di manzo alla fiorentina è la regina, ma non possiamo dimenticare il cinghiale e il coniglio; e infine il vino rosso: siamo infatti nella patria del Chianti.

Leggendo “Le ricette della tradizione” riuscirete a carpire i segreti delle nonne toscane che per secoli si sono tramandate di generazione in generazione e il cui merito risiede in gran parte nell’elevata qualità della materia prima che si ritrova tutt’oggi nel nostro territorio: dalla cipolla di Certaldo, ai carciofi dell’empolese e alla pesca regina di Londa, per non parlare del pane del Mugello, e dello zafferano coltivato soprattutto nella Valdelsa.

Buon Appetito!

Indice

Primi Piatti

- Pag. 4 – Ribollita
- Pag. 5 – Tortelli di Patate Mugellani
- Pag. 6 – Crespelle alla Fiorentina
- Pag. 7 – Pappa al Pomodoro

Secondi Piatti

- Pag. 8 – Bistecca alla Fiorentina e Peposo dell'Impruneta
- Pag. 9 – Trippa alla Fiorentina
- Pag. 10 – Lampredotto
- Pag. 11 – Fagioli all'Uccelletto

Dolci

- Pag. 12 – Pan di Ramerino
- Pag. 13 – Schiacciata alla Fiorentina
- Pag. 14 – Schiacciata all'Uva
- Pag. 15 – Frittelle di Riso
- Pag. 16 – Cenci di Carnevale

Primi Piatti

Ribollita

Ingredienti per 6 persone

400 gr di fagioli cannellini secchi
300 gr di pane toscano raffermo
1 mazzo di cavolo nero
1/4 di verza
1 mazzo di bietole
2 patate piccole
3 pomodori pelati
1 cipolla grande
2 carote
1 costa di sedano
circa 2 lt di brodo vegetale oppure acqua calda
olio; sale; pepe



Ricetta

Prima di tutto mettete a bagno i fagioli, almeno 12 h prima di procedere con la preparazione. Una volta che i fagioli sono ammorbiditi, scolateli e lessateli in abbondante acqua e rosmarino.

Infine scolate i fagioli, conservando l'acqua di cottura e divideteli a metà. Una parte li tenete interi, un'altra parte frullateli con minipimer. Ponete da parte. Se volete preparate un po' di brodo vegetale da aggiungere all'acqua dei fagioli. Tritate finemente la cipolla, tagliate a pezzettini piccolissimi carota e sedano, soffriggete in un pentolone capiente con 3 – 4 cucchiaini di olio per 1 minuto, aggiungete le patate tagliate a pezzettini e il timo fresco legato. Lasciate rosolare 1 minuto, aggiungete i pomodori pelati, rosolate qualche secondo. Infine aggiungete il cavolo nero pulito, lavato e tagliato, insieme alla bietola pulita e taglia e la verza affettata:

Fate prendere il bollore, aggiungete l'acqua dei fagioli, coprite con un coperchio e lasciate sobbollire a fuoco dolce per 2 h circa, aggiungendo di tanto in tanto l'acqua calda dei fagioli o brodo vegetale caldo. Trascorso il tempo indicato la zuppa ha assunto un aspetto cotto, le verdure in pezzi si saranno ammorbidite. Aggiungete la crema di fagioli. Lasciate cuocere ancora 30 minuti. Aggiungete i fagioli interi, coprite con brodo caldo e lasciate cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Salate.

Riposo e “ribollire” la zuppa con aggiunta di pane raffermo

Utilizzate una pentola di coccio, se non l'avete, servitevi di una casseruola. Aggiungete le fette di pane raffermo sul fondo e aggiungete sopra qualche mestolo di zuppa. Ripetete l'operazione aggiungendo uno strato di pane e uno di minestra fino a riempire la pentola. Chiudete con una pellicola e lasciate riposare la ribollita (da un minimo di 3 h fino al giorno successivo). Aggiungete un paio di mestoli di brodo, un filo d'olio e cuocete di nuovo su fuoco basso nel coccio per circa 15 – 20 minuti, il tempo che si scaldi a sufficienza! Aggiungete ancora sale e pepe se necessario!

Tortelli di Patate Mugellani

Ingredienti per 6 persone

Per il ripieno:

2 Kg di patate a pasta bianca;
un ciuffo di prezzemolo;
4 spicchi d'aglio;
mezzo bicchiere di passata di pomodoro;
2 manciate di Parmigiano grattugiato
un pizzico di noce moscata;
olio extravergine di oliva;
sale e pepe



Per la pasta:

1 Kg. di farina bianca;
6 uova;
4 o 5 cucchiari di olio extravergine di oliva;
un pizzico di sale.

Ricetta

Preparare la pasta e lessare le patate. Mentre la pasta riposa e le patate cuociono, preparare un soffritto con l'olio, prezzemolo e aglio tritati, il pomodoro, il parmigiano, noce moscata, sale e pepe. Quando le patate saranno cotte passarle ed amalgamarle con il soffritto. Stendere la pasta prendendone piccole porzioni in modo da ottenere una striscia molto sottile. Disporre al centro della striscia dei piccoli mucchietti di ripieno ben freddo, a distanza di 4/5 centimetri l'uno dall'altro. Unire le due estremità della striscia e premere con le dita in modo da chiudere bene i bordi e lo spazio fra una pallina di ripieno e l'altra. Ritagliare con il tagliapasta a rotella.

I tortelli di patate del Mugello sono ottimi conditi con sugo sia di funghi che di carne, in particolare coniglio o anatra.

Crespelle alla fiorentina

Si dice a Firenze che le crepes francesi siano strette parenti di queste, una delle numerose specialità portate da Caterina de' Medici in Francia. Vero o no, le crespelle sono deliziose.

Ingredienti per 6 persone

Per le crespelle

90 gr di farina
3 uova
1 bicchiere e mezzo di latte
Un pizzico di burro
Un pizzico di sale.

Per il ripieno

600 gr. di spinaci
300 gr. di ricotta
1 uovo
Parmigiano, noce moscata, sale e pepe.

Per la besciamella

50 gr. di farina
50 di burro
mezzo litro di latte
noce moscata.



Ricetta

Lessare gli spinaci in acqua salata, poi scolarli e tritarli finemente. Unire la ricotta, l'uovo, tre o quattro cucchiari di parmigiano grattugiato, un po' di noce moscata e aggiustare di sale e pepe. Preparare a parte la pastella per le crespelle amalgamando le uova con la farina, il latte e il burro fuso.

Poi preparare la besciamella: in un tegame fare fondere il burro, aggiungere la farina e poco per volta il latte, sempre mescolando e facendo attenzione che non si formino grumi. Aggiungere sale, pepe e noce moscata a piacere e lasciar cuocere a fuoco lento finché il composto non abbia raggiunto una consistenza né troppo liquida né troppo densa. Imburrare una teglia piccola e con la pastella preparata prima fare delle frittatine sottili.

Disporre l'impasto di spinaci e ricotta sulle crespelle e arrotolarle ottenendo qualcosa di simile a dei cannoli ripieni. Mettere i cannoli in una teglia da forno precedentemente imburrata, coprirli con la besciamella e macchiarli con poca salsa di pomodoro. Gratinare a forno medio per 15-20 minuti.

Pappa al pomodoro

La base del piatto è la più semplice, il pane che deve essere leggermente raffermo. La **pappa al pomodoro** è molto comune nei ristoranti e nelle trattorie che servono specialità della cucina fiorentina.

Ingredienti per 6 persone

600 gr. di pomodori ben maturi
400 gr. di pane
2 o 3 spicchi d'aglio
5 o 6 foglie di basilico
peperoncino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe.



Ricetta

Mettere in un tegame l'aglio, l'olio, il basilico, peperoncino a piacere e i pomodori pelati e tagliati a pezzi. Portare ad ebollizione. Aggiungere abbondante acqua (un litro circa) e il pane tagliato a fettine sottili. Aggiustare di sapore con sale e pepe lasciar cuocere mescolando spesso, finché non il pane non si sia trasformato in una poltiglia e facendo attenzione che non rimangano pezzi interi. Servire la pappa calda aggiungendo un filo d'olio crudo.

La pappa al pomodoro è buona anche fredda o riscaldata, l'importante è aggiungere sempre un goccio d'olio d'oliva crudo in ogni piatto.

Secondi Piatti

Bistecca alla fiorentina

*Oggetto del desiderio, forse il piatto più conosciuto della cucina fiorentina, la famosa bistecca divitellone di razza Chianina, la **Fiorentina**, che della città prende il nome, è presente in tanti ristoranti ma deve essere quella vera.*

Ricetta

Il famoso macellaio di Panzano in Chianti, Dario Cecchini, dà queste indicazioni per la perfetta "bistecca alla fiorentina". Bella alta come si deve, non fredda di frigo, brace ardente, griglia bassa, 5 minuti per parte, 15 in piedi. Niente sale. Condire con olio buono... E accompagnare con un buon bicchiere di Chianti!

Il Peposo dell'Impruneta

Ingredienti per 3 persone

1 kg di muscolo di vitellone (con venature di grasso e callosità);
6/7 spicchi d'aglio;
3 bicchieri di vino rosso Chianti;
1 cucchiaio di conserva;
sale;
pepe nero in grani;
pepe nero macinato



Ricetta

Prendete il muscolo, tagliatelo a spezzatino, avendo l'accortezza di fare dei pezzi non troppo piccoli (perché in cottura si ritirano parecchio). Preparate tutti gli altri ingredienti. Mettete il muscolo in pentola con gli spicchi di aglio pelati e aggiungete il vino; non aggiungete olio (a meno che la carne non risulti molto magra). Aggiungete 1 cucchiaio di pepe in grani, quindi il pepe macinato. Salate e versate il concentrato di pomodoro sciolto in acqua e aggiungete acqua in modo da coprire la carne a filo. Accendete il gas e cuocete coperto al minimo. Proseguite per un'altra ora – 1 ora e 1/2 circa (dovete regolarvi in base alla cottura della carne). Quando la carne sarà morbida, togliete il coperchio e fate ritirare il sughetto; il peposo dovrà risultare ben ritirato, cremoso e morbidissimo. Servitelo cosperso, se di gradimento, con altro pepe macinato.

Trippa alla fiorentina

Nelle osterie fiorentine del Quattrocento era un piatto unico a base di frattagliee aromi. L'inserimento del pomodoro nella trippa alla fiorentina avvenne dopo il Settecento, quando si iniziò ad utilizzare in cucina quel frutto rosso proveniente dalle Americhe. Oggi la salsa di pomodoro e il parmigiano sono gli ingredienti chiave di questa ricetta toscana

Ingredienti per 6 persone

1,2 kg di trippa già lessata
500 gr di pomodori freschi o pelati
1 carota
1 cipolla
1 costa di sedano
1 bicchiere di brodo
Parmigiano
Olio extra-vergine di oliva
Burro
Sale e pepe



Ricetta

Tagliare la trippa in tante strisce lunghe e sottili e lavarla in abbondante acqua fredda. Nel frattempo, fare un trito di carota, cipolla e sedano e farlo dorare per qualche minuto in tre o quattro cucchiiai di olio di oliva. Unire la trippa e farla rosolare per qualche minuto. Una volta aggiustato di sale e pepe, aggiungere i pomodori passati e il brodo. Lasciare cuocere con il coperchio per circa 20 minuti a fuoco basso. Quando la trippa sarà cotta, se necessario, alzare la fiamma per addensare il sughetto. Aggiungere abbondante parmigiano grattugiato e una noce di burro. Servire ben calda.

Lampredotto

Il lampredotto è un piatto della cucina fiorentina a base di una delle quattro sezioni dello stomaco dei bovini. È un tipico piatto povero e il più comune cibo di strada fiorentino, tutt'oggi molto diffuso nel capoluogo toscano grazie alla presenza di numerosi chioschi dei cosiddetti "lampredottai".

Ingredienti per 3 persone

1 kg di lampredotto
1 osso di bovino
1 carota
1 cipolla
1 sedano
1 barattolo di salsa di pomodoro
(o pomodoro fresco passato)
sale



Ricetta

Pulire e lavare tutte le verdure. Lavare bene anche il lampredotto sotto acqua corrente. Mettere in un pentolone capiente il lampredotto, l'osso di bovino e le verdure. Riempire la pentola con acqua fredda e salarla. Aggiungere anche il pomodoro e portare l'acqua ad ebollizione, poi mettere al minimo il fuoco e far cuocere per altre due ore. A questo punto tagliate a pezzi il lampredotto e mettetelo in un piatto da portata con il brodo (e le verdure, se le gradite) e... scegliete come gustarlo! Servire caldo in un panino bagnato con il brodo, con salsa piccante oppure salsa verde. Oppure condire il lampredotto con sale, pepe e abbondante olio d'oliva, da gustare con una fetta di pane toscano senza sale.

Fagioli all'uccelletto

I fagioli - nella variante dei cannellini - sono veramente molto popolari nella cucina di Firenze, mangiati come pietanza o utilizzati come componente di piatti più complessi come per esempio la ribollita.

Ingredienti per 6 persone

1 Kg. di fagioli cannellini freschi (o mezzo chilo secchi)
200 gr. di pomodori ben maturi o pelati
1 spicchio d'aglio
qualche foglia di salvia
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



Ricetta

Mettete i fagioli a lessare in abbondante acqua salata.
Nel frattempo scottate i pomodori per togliere la buccia e puliteli dai semi.
In un tegame capiente (meglio se di terracotta) mettete a scaldare l'olio con l'aglio e la salvia.
Appena l'aglio sarà un po' rosolato aggiungete il pomodoro e lasciate cuocere per circa 20 minuti.
Aggiungete poi i fagioli, salate, pepate e lasciate insaporire ancora il tutto per 10/15 minuti.

Dolci

Pan di ramerino

Ingredienti

farina bianca tipo 0 500 gr
lievito di birra 30 gr
zucchero 30 gr
zibibbo 300 gr
due rametti di ramerino
sale, olio d'oliva



Ricetta

Sciogliere il lievito di birra in poca acqua e versarlo al centro della farina disposta a fontana. Aggiungere acqua tiepida quanto basta a fare un impasto piuttosto consistente. Infarinarlo leggermente, sistemarlo in un contenitore e lasciarlo lievitare, coperto con un panno e in luogo tiepido, per circa un'ora.

Nel frattempo, far scaldare quattro cucchiaini d'olio con un rametto di ramerino fresco, e lo zibibbo non ammollato. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Trascorso il tempo della prima lievitazione, riprendere l'impasto e lavorarlo bene. Eliminare il rametto di ramerino e unire alla pasta l'olio e lo zibibbo, insieme allo zucchero, a qualche foglia di ramerino fresco tritata e un pizzico di sale. Lavorare ancora e dividere l'impasto in tante pagnottelle, che dovranno lievitare ancora un'ora al coperto e al caldo.

Praticare su ogni pagnotta quattro tagli a griglia, e spennellare con poco olio (usando un rametto di rosmarino) e cuocere in forno ben caldo (200°C). Servire freddo.

Schiacciata alla fiorentina

E' il dolce tipico di Firenze nel periodo di Carnevale, che una volta veniva chiamato schiacciata unta perché per prepararla si usava lo strutto. La versione di schiacciata alla fiorentina che presentiamo prevede qui prevede l'uso dell'olio extra-vergine di oliva, in una versione più leggera.

Ingredienti

250 gr. di farina bianca 00
150 gr. di zucchero
1 uovo
1 arancia (succo e buccia grattugiata)
15 gr. di lievito di birra
1 bustina di vanillina
olio extravergine di oliva
zafferano o noce moscata
zucchero a velo



Ricetta

Mettete la farina in una zuppiera, aggiungere il lievito e l'acqua, lavorate gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Coprite l'impasto con un tovagliolo e lasciare lievitare per circa un'ora. Aggiungere l'uovo, lo zucchero, la vanillina, 4 cucchiaini di olio ed il succo e la buccia grattugiata dell'arancia, un pizzico di sale e la noce moscata grattugiata oppure una bustina di zafferano. Lavorare l'impasto energicamente per qualche minuto, versarlo poi in una teglia rettangolare unta d'olio, grande abbastanza da farlo risultare spesso più o meno 2 cm. Lasciare riposare l'impasto per un'ora e cuocere in forno a 180 gradi per 30 minuti, finché la schiacciata non assume un bel colore arancio dorato. Far raffreddare il dolce e cospargerlo di zucchero a velo.

Schiacciata all'uva

Si tratta di un dolce contadino gustosissimo, fatto di semplice pasta di pane e uva nera da vino, che parla di vendemmia e fine dell'estate. Lo si trova in vendita dal fornaio o nelle pasticcerie solamente nel periodo che va da settembre a fine ottobre. Realizzarlo da soli è facilissimo, l'importante è procurarsi uva da vino e non da tavola.

Ingredienti

450 gr. di farina
lievito di birra
1 kg di uva nera da vino
zucchero semolato
semi di finocchio
olio extra-vergine di oliva



Ricetta

Impastare la farina con acqua, circa 15 grammi di lievito diluito e un cucchiaio di olio. Lavorare la pasta per un quarto d'ora e poi farla lievitare in luogo tiepido per almeno un'ora. Trascorso il tempo di lievitazione, ungere con l'olio una teglia bassa e larga e stendervi metà della pasta: distribuirvi sopra due terzi dei chicchi dell'uva, lavati e asciugati; bucarli con la forchetta per far uscire il succo, e cospargere con qualche cucchiaio di zucchero.

Coprire con la pasta rimasta, aggiungere i chicchi d'uva, cercando di farli penetrare nell'impasto, e cospargere ancora con abbondante zucchero e olio extra-vergine di oliva a filo. Completare con qualche seme di finocchio.

Far lievitare ancora per tre quarti d'ora e cuocere in forno già caldo a 200 °C per 30 minuti circa.

Frittelle di riso

Come si fanno le frittelle? Quella che trovi qui è la ricetta completa, più ricca, anche se è possibile realizzare una variante più semplice e leggera senza i pinoli e l'uva sultanina. Non vuoi metterti ai fornelli? Pasticcerie e forni ne hanno di tutti i tipi, in questi giorni.

Ingredienti

Mezzo litro di latte
100 gr. di riso
100 gr. di farina
50 gr. di uva sultanina
15 gr. di pinoli tritati grossolanamente
3 uova
una noce di burro
due piccoli cucchiaini di zucchero
un cucchiaino di rum
scorza di limone
30 gr. di lievito di birra
un pizzico di sale



Ricetta

Prendere un pugno di farina (circa 40 gr.) e usarlo a fontana sulla spianatoia per stemperare il lievito di birra con latte tiepido, per formare un pane sodo sul quale incidere una croce per verificare quanto cresce.

Cuocere bene il riso nel latte evitando che si attacchi, mescolando spesso. Togliere dal fuoco e farlo intiepidire, aggiungere poi il lievito già rigonfiato, un uovo intero e due tuorli, il resto della farina, i pinoli, il rum e un po' di latte se occorre all'impasto. Lavorare bene e aggiungere l'uva sultanina. Rimettere il contenitore vicino al calore per fare lievitare tutto il composto.

Quando sarà cresciuto abbastanza, cuocere l'impasto in olio bollente a piccoli bocconi fatti con il cucchiaino. Spolverizzare i dolci con lo zucchero semolato quando saranno meno calde.

Cenci di Carnevale

Tipici del Carnevale, i cenci sono dolci a base di pasta fritta e tiratissima, servita con una spolverata di zucchero a velo. Ecco la ricetta tradizionale fiorentina.

Ingredienti

3 etti di farina
1 etto di zucchero semolato sciolto nel latte
2 cucchiaini d'olio
1 uovo
1 vaniglina
½ bustina di lievito
1 scorza di limone
1 bicchierino di marsala (o di vin santo)
Sale e zucchero a velo Q.B.



Ricetta

Setacciate la farina e disponetela sul tavolo a fontana, Aggiungete l'uovo, i cucchiaini d'olio, lo zucchero, il lievito e la vaniglina. Lavorate bene l'impasto e poi stendetelo con un mattarello finché non otterrete una sfoglia sottilissima.

Create dei piccoli rettangoli e friggeteli pochi per volta in una padella con l'olio bollente. Una volta cotti, asciugateli con della carta assorbente e cospargeteli di zucchero a velo. Quindi disponeteli in un vassoio e servite.