

# IN PRINCIPIO ERA IL CROSTINO

Ricette di tre toscani in cucina





# PREFAZIONE





---

*Copertina*

*Sara Giusti - aursar@tiscalinet.it*

*Fotografie dei piatti*

*Tommaso Tamantini*

*Ilaria Renzi*

*Ricette*

*Tommaso Tamantini*

*Ilaria Renzi*

*Stefano Frassinetti*

*Selezione e abbinamento dei vini*

*Roberto Focardi - <http://www.parrina.it>*

*Marco De Santis - <http://www.enotecavitisvinifera.it>*

© Tommaso Tamantini 2012

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

E' vietata ogni duplicazione anche parziale non autorizzata dei testi e delle foto.

---

# Introduzione



C'è una cosa che ci rende orgogliosi quando cuciniamo un piatto toscano e questa cosa non è facile da spiegare.

E' una cosa che sta in mezzo tra la sensazione e la consapevolezza e che si assapora prima ancora di preparare qualsiasi ricetta.

E' qualcosa che fa apparire noi toscani un po' altezzosi, è una cosa che non si apprende: si ha da quando si nasce.

E' una cosa che ci fa distinguere in un attimo il *bono* dal poco *bono*, è una cosa che ci fa usare il nome toscano di un ingrediente, è la cosa che ci dice che il cavolo nero è *bono* solo dopo le ghiacciate, che la bistecca si mangia solo al sangue, che l'olio deve essere per forza *bono*.

In fondo è una cosa molto, molto semplice: siamo toscani... toscani da sempre.

Nel nostro piccolo ci sentiamo insieme testimoni e ambasciatori della nostra meravigliosa Toscana e vorremmo continuare a esserne orgogliosi paladini attraverso questo lavoro, nato una sera a tavola assaporando i piatti di una cucina che ha le fondamenta nelle no-

stre origini, che esalta i prodotti del nostro territorio e che noi cerchiamo di portare avanti con il rispetto e l'attenzione ai sapori, ai profumi e alle essenze di una volta.

Per questo abbiamo raccolto le ricette più importanti della tradizione toscana, quelle ricette che per noi hanno un significato particolare e che raccontano la storia della nostra terra e dei nostri antenati, quelle ricette tramandate di cucina in cucina fino ad arrivare ai giorni nostri.

Alcune ricette sono state rivisitate in chiave moderna dello chef Stefano, mantenendo però sempre il legame che ci unisce ai prodotti della nostra terra.

Tutti i piatti che troverete nel libro sono stati rigorosamente provati, cucinati, fotografati e soprattutto assaggiati da noi e dalle nostre famiglie.

Ci auguriamo di cuore che possiate provare il piacere che abbiamo provato noi durante la stesura del libro e che sentiate che queste ricette nascono dal nostro amore per la cucina.



# Chi siamo

*Tommaso Tamantini*



Vero toscano doc cresciuto a panzanella e ribollita. Lavoro nel mondo dell'informatica ma coltivo la passione per la cucina da sempre. Amo i sapori forti e decisi, i piatti della tradizione e soprattutto il peperoncino. Curo quotidianamente il blog [www.nonsolopiccante.it](http://www.nonsolopiccante.it) assieme a Ilaria.

*Ilaria Renzi*



Sono sempre stata innamorata del mondo della pasticceria e niente è per me più rilassante che preparare dolci e biscotti! Lavoro come Business Analyst in una multinazionale ma il desiderio nascosto è quello di avere una pasticceria. Per il momento mi rilasso "pasticciando" per il blog [www.nonsolopiccante.it](http://www.nonsolopiccante.it) che

curo assieme a Tommy.

*Stefano Frassinetti*



Sono nato alla Rufina da famiglie rufinesi e ne sono orgoglioso. I miei genitori e i miei nonni mi hanno cresciuto secondo le grandi tradizioni toscane, con le merende a pane, vino e zucchero o a *pancollolio*. In casa mia si è sempre mangiato toscano verace. Nei

limiti del possibile abbiamo conosciuto anche le grandi eccellenze gastronomiche della nostra terra. La mia famiglia ha sempre prestato una grande attenzione al cibo. Il mio grandissimo babbo, pur facendo tutt'altro lavoro, mi ha insegnato l'amore per la cucina e per le cose buone cucinate con passione ed è questa passione che cerco di mettere ogni giorno nel mio lavoro e nei piatti che preparo alla locanda **Toscani da sempre** e che spero traspaia anche da queste pagine.

---

# Indice delle ricette



## *Antipasti*

- 
- Battuta di chianina al coltello
  - Cacio, pere e melanzane
    - Cecina
    - Coccoli
    - Collo ripieno
  - Crostini di fegato di pollo al vinsanto
    - Crostini neri
    - Crostoni con fagioli
    - Crostone di cavolo nero
  - Filetto marinato agli aromi toscani
  - Fiori di zucca con ricotta, ciliegini e basilico
  - Insalata di funghi porcini
  - Lingua salmistrata
  - Mousse di carciofi empolesi
  - Polenta con funghi porcini
  - Pomodori ripieni
  - Ricotta di pecora infornata ai pomodori verdi fritti
  - Sformato di ricotta e zucchine
  - Terrina di fegatini al tartufo marzola del Mugello
  - Tortini di fave e pecorino di Pienza
  - Tortino di prosciutto toscano DOP, porcini e pecorino



---

# Indice delle ricette



## *Primi piatti*

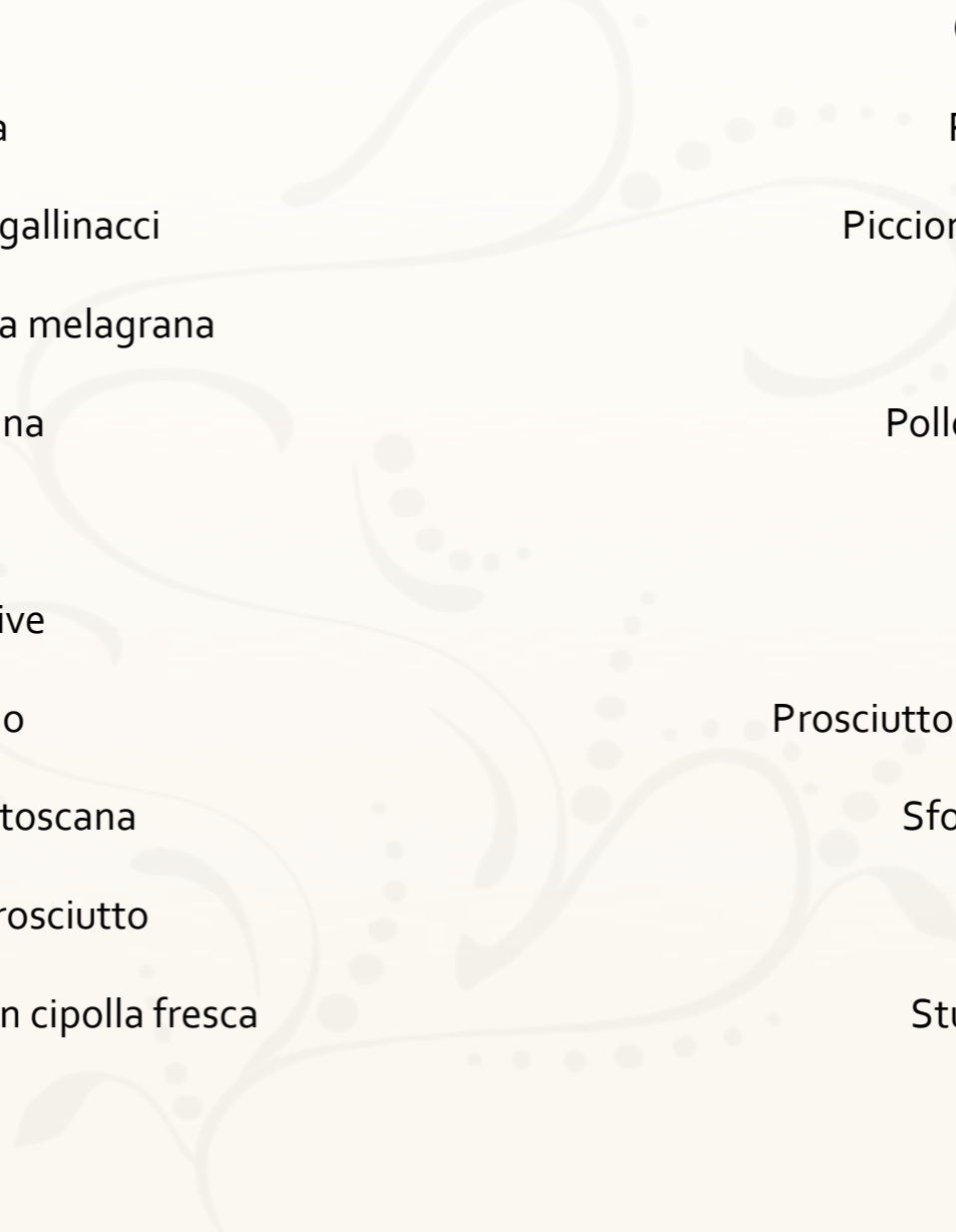
- 
- |                                   |                                                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Crespelle alla fiorentina         | Risotto al bardiccio e Chianti Rufina                     |
| Fusilli bucati al sugo d'ocio     | Risotto agli erbi                                         |
| Gnudi                             | Risotto all'ortica                                        |
| Panzanella                        | Risotto impressioni di settembre                          |
| Pappa al pomodoro                 | Risotto zucchine e tarese                                 |
| Pappardelle alla lepre            | Spaghetti alla chitarra con zucchine e prosciutto toscano |
| Pici all'aglione                  | Spaghetti piccanti alla gota e pomodori verdi             |
| Ravioli all'ortica                | Topini alle melanzane                                     |
| Ravioli ai fagioli all'uccelletto | Tortelli di patate del Mugello                            |
| Ribollita                         | Zuppa di farro della Garfagnana                           |
| Rigatoni con polpettine           |                                                           |

---

# Indice delle ricette



## *Secondi piatti*

- 
- |                                                        |                                              |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Anatra all'arancia                                     | Ossibuchi alla toscana                       |
| Bistecca alla fiorentina                               | Peposo dell'Impruneta                        |
| Bistecchina di maiale ai funghi gallinacci             | Piccione arrosto alla moda toscana           |
| Bocconcini di faraona con salsa alla melagrana         | Pollo alla caciatora                         |
| Cinghiale alla maremmana                               | Pollo del Valdarno alla diavola              |
| Coniglio fritto                                        | Pollo in fricasea                            |
| Coniglio in umido con olive                            | Polpette di carne                            |
| Coscio d'agnello al forno                              | Prosciutto arrosto con salsa alle pere cosce |
| Coscio di coniglio ripieno alla toscana                | Sformato di trippa in bianco                 |
| Controfiletto alla griglia con prosciutto              | Spiedino di fegatelli                        |
| Controfiletto di manzo alla griglia con cipolla fresca | Stufato alla sangiovese                      |
| Lampredotto                                            | Trippa estiva                                |
| Nana in porchetta                                      |                                              |



---

# Indice delle ricette

## *Dolci*

Biscotti al vinsanto	Panforte
Bomboloni alla crema	Pannacotta all'amarena
Bruttiboni	Pere al Chianti
Buccellato	Pesche di Prato
Cantuccini	Pinolata
Castagnaccio	Poppe di monaca
Cavallucci	Schiacciata all'uva
Cenci di carnevale	Schiacciata alla fiorentina
Crema brulée al vinsanto	Torta dei nonni
Gatto' aretino	Torta di riso carrarina
Guttus cake	Zuccotti toscani
Latte alla portoghese	Zuppa del duca
Pan di ramerino	







# ANTIPASTI





# Crostini di fegato di pollo al vinsanto

## *Ingredienti*

500 gr di fegatini di pollo	sale
100 gr di tarese del Valdarno	pepe
1 spicchio d'aglio	olio evo
½ bicchiere di vinsanto	12 fette di pane toscano
3 foglie di salvia	
2 bicchieri di brodo di carne	



## *Ricetta alternativa*

Questa ricetta è molto antica e ha un caratteristico retrogusto dolce dovuto alla presenza del vinsanto. Se preferite un gusto meno rotondo e dolce, scegliete un vinsanto più secco oppure sostituitelo con una egual quantità di vino bianco.

Pulite i fegatini di pollo eliminando la parte grassa e tagliateli grossolanamente.

Fate soffriggere in un cucchiaio di olio di oliva un battuto di aglio e salvia. Aggiungete la tarese privata della cotenna e tagliata a dadi e cuocete per un paio di minuti a fuoco medio. Aggiungete i fegatini di pollo e cuocete facendo attenzione che non si attacchino al fondo del tegame. Aggiungete il brodo di carne se necessario.

Quando i fegatini saranno ben coloriti sfumate con il vinsanto. Aggiustate di sale e pepe e servite su fette di pane toscano arrostito.



Bianco - Vinsanto Del Chianti - Rocca Di Montegrossi (SI)





PRIMI PIATTI







### Curiosità

La pappa al pomodoro è oggi un piatto molto diffuso nei ristoranti fiorentini, tanto da essere considerata una vera specialità della città.

La preparazione è molto semplice: bastano pane raffermo (preferibilmente cotto a legna) e pomodori.

# Pappa al pomodoro

## Ingredienti

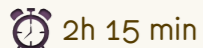
250 gr di pane casalingo raffermo  
 400 gr di pomodori maturi  
 2 spicchi d'aglio  
 1 lt di brodo vegetale 10 foglie di basilico  
 5 cucchiaini d'olio evo  
 sale  
 pepe nero macinato

In una casseruola fate rosolare nell'olio gli spicchi d'aglio divisi a metà. Quando l'aglio inizia a colorarsi aggiungete i pomodori (che avrete privato della buccia e dei semi) tagliati a pezzetti e il basilico. Aggiustate di sale e pepe e cuocete per circa 20 minuti.

Unite il brodo vegetale caldo e quando il tutto inizia a bollire aggiungete il pane casalingo tagliato a fette sottili. Cuocete per altri 30 minuti a fuoco moderato girando spesso con un mestolo di legno.

A cottura ultimata togliete dal fuoco e lasciate riposare girando di tanto in tanto. Trascorsa un'ora mescolate molto bene con una frusta in modo che il pane si disfaccia riducendosi in piccoli pezzi.

Riscaldare la pappa al pomodoro e prima di servire in tavola aggiungete un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe macinato.



Bianco - Candia Vermentino Vigneto Alto - Cima (MS)





SECONDI  
PIATTI





# Bistecca alla fiorentina

## Ingredienti

1 bistecca da 1,3 kg

sale

pepe



## Curiosità

La bistecca alla fiorentina è il piatto più importante della cucina toscana, conosciuto in tutto il mondo. La sua storia è antica almeno quanto la città di Firenze, sembra che il nome sia nato attorno al 1800 durante i festeggiamenti della notte di San Lorenzo: nella notte del 10 agosto era usanza accendere grandi falò e arrostitire grandi quantità di carne di vitello che poi veniva offerta al popolo.

Sembra che in occasione di questo evento, alcuni viandanti inglesi acclamassero a gran voce pezzi di "beef steak" ... da qui il nome "bistecca".

La vera bistecca alla fiorentina si taglia nella lombata di vitellone di razza chianina. Deve avere l'osso a forma di T, il filetto e il controfiletto. Deve avere un peso di circa 1/1,3 kg anche se spesso nei ristoranti si cucinano bistecche di 2 kg. La carne deve riposare in frigo un paio di giorni e deve essere cotta a temperatura ambiente togliendola qualche ora prima. Non deve essere salata o insaporita prima della cottura, il sale ne comprometterebbe la morbidezza mentre gli oli o le marinade brucerebbero sulla brace conferendo un cattivo sapore alla carne.

Preparate la griglia con del carbone oppure con dei tronchetti di querce o di olivo. Il calore della brace deve essere vivo ma non deve esserci la fiamma. Meglio se è presente un leggero strato di cenere che impedisce alle fiamme di prendere vigore. Mettete la carne sulla griglia caldissima e cuocete per 3/4 minuti per lato girandola una sola volta. Il primo minuto la carne deve essere vicinissima al fuoco in modo tale da formare una crosta in superficie, poi continuate la cottura sollevando la griglia di un piano. Cuocete infine l'osso per 5 minuti, mettendo la bistecca in piedi. Non bucate mai la carne con la forchetta. A fine cottura aggiungete il sale e un pizzico di pepe.

Non esiste la bistecca alla fiorentina ben cotta, il segreto della sua bontà sta proprio nella cottura veloce. Servite questo piatto accompagnando con fagioli cannellini lessi conditi con un filo d'olio d'oliva oppure con un piatto d'insalata fresca.



Rosso - Flaccianello della Pieve - Fontodi (Fi)







DOLCI







# Cantuccini

## *Ingredienti*

500 gr di farina 00	½ bustina di lievito
290 gr di zucchero	1 bicchierino di vinsanto
260 gr di mandorle sgusciate	sale
3 uova intere	
3 tuorli	
50 gr di burro fuso	

## *Conservazione*

I cantuccini (o più semplicemente biscottini di Prato come li chiamano i pratesi) si mantengono a lungo, senza perdere la loro fragranza e la loro croccantezza, se conservati in scatole di latta a chiusura ermetica.

Impastate tutti gli ingredienti, a eccezione delle mandorle e di un tuorlo, fino a ottenere un impasto morbido che non si appiccica alle mani. Aggiungete le mandorle intere e continuate a impastare per distribuirle in modo uniforme all'interno dell'impasto.

Dividete l'impasto in quattro parti e formate dei filoncini della larghezza di circa 5 cm e dello spessore di 1,5 cm. Posizionateli, ben distanziati, in teglie foderate con carta da forno. Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti.

Togliete dal forno un filoncino alla volta e con un coltello affilato tagliate trasversalmente a distanza di circa 1 cm.

Rimettete i biscotti in forno per altri 10 minuti abbassando la temperatura a 160°C per farli prosciugare muovendoli di tanto in tanto.



12



1h 30 min



Bianco - Vinsanto - Selvapiana (FI)



