

Le stagioni in cucina

LE RICETTE DEL TERRITORIO

GIORNALINO CULINARIO A CURA DEGLI ALUNNI
DELLE CLASSI SECONDE DELLA SCUOLA PRIMARIA
DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO DI BORGO SAN LORENZO



*1° numero:
Ricette d'autunno*





I coccoli



COCCOLI

Ingredienti

400 gr. FARINA
40 gr. LIEVITO di BIRRA
40 gr. BURRO o STRUTTO
SALE
OLIO PER FRIGGERE
BRODO



Procedimento

PREPARATE LA FARINA A FONTANA E AL CENTRO PONETE IL LIEVITO PRECEDENTEMENTE SCIOLTO IN UN BICCHIERE DI BRODO TIEPIDO, LO STRUTTO (O IL BURRO) E UN PÒ DI SALE. IMPASTATE IL TUTTO E FATE RIPOSARE IL COMPOSTO IN UN LUOGO TIEPIDO PER 2 ORE. DOPO, FORMATE DELLE PALLINE AIUTANDOVICI CON LA FARINA.

FRIGGETELE IN ABBONDANTE OLIO CALDO.

QUANDO I COCCOLI SARANNO GONFI E DORATI, SCOLATELI DALL'OLIO E METTETELI SU UNA CARTA ASSORBENTE.

SERVITELI CALDI E COSPARI DI SALE.

SONO OTTIMI ACCOMPAGNATI DA PROSCIUTTO CRUDO E STRACCHINO.

RICETTA DELLA CUCINA
FIORENTINA 



I COCCOLI

“Scegliere come iniziare bene un pasto in Toscana, questa nostra idea garantirà alle vostra papille gustative una festa di sapori”.

I coccoli sono dei deliziosi peccati di gola, tipici della tradizione toscana. Si tratta di piccole palline di pasta lievitata, fritte in olio bollente: risultano dei bocconcini ben gonfi e dorati, ideali da servire come antipasto in occasione di cene informali tra amici o come sfizioso aperitivo, da spiluccare accompagnandoli a salumi, formaggi e salse cremose. Semplici e veloci, scoprite come realizzarli seguendo passo passo la nostra ricetta.

Non sono richiesti ingredienti particolari quindi, si possono realizzare in qualunque regione italiana e potrete gustarli in compagnia o in famiglia.

Se siete passati da Firenze sicuramente sì, perché qui, nella mia città, ve li propongono come antipasto in tutti i ristoranti e trattorie.

Li potete trovare anche nelle panetterie anche se non saranno caldissimi come appena fritti!!! Una bontà unica con salumi o stracchino o qualsiasi altro prodotto si abbini alla pasta frita, una pasta speciale che, grazie agli ingredienti usati in giusta dose, la rendono morbidissima.

In Toscana, ma soprattutto a Firenze, sono famosissimi da sempre, venivano chiamati anche con il nome di “sommommoli”, da sommommo, ovvero un pugno dato sotto il mento. Infatti i coccoli sono tanti grossi bocconi dalla forma di cazzotto!!!





Crostini di fegatini



CROSTINI DI FEGATINI

Ingredienti

- 1 CIPOLLA ROSSA
- 20g DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 400g DI FEGATINI DI POLLO
- 50g DI CAPPERI TRITATI SOTT'ACETO
- 3 FOGLIE DI SALVIA
- ROSMARINO Q.B.
- 1 BICCHIERE DI VINO SANTO
- 300ml DI BRODO DI POLLO
- 3 ACCIUGHE
- 60g DI BURRO
- PEPE Q.B.
- SALE Q.B.



Procedimento

- 1- IN UN TEGAME, METTERE OLIO E BURRO INSIEME AD UNA CIPOLLA TRITATA FACENDO CUOCERE IL TUTTO FINO A CHE LA CIPOLLA NON DIVENTA DI COLOR ORO.
- 2- PULIRE E LAVARE BENE I FEGATINI E AGGIUNGERE LA SALVIA. CUOCERE IL TUTTO TENENDO COPERTO IL TEGAME COSÌ DA FAR RILASCIARE AI FEGATINI L'ACQUA DI COTTURA, POI AGGIUNGERE IL VINO. CUOCERE A FUOCO LENTO PER 15/20 MINUTI AGGIUNGENDO LENTAMENTE IL BRODO DI POLLO.
- 3- ALLA FINE DELLA COTTURA AGGIUNGERE I CAPPERI E LE ACCIUGHE.
- 4- PER TRITARE I FEGATINI UTILIZZARE UN GROSSO COLTELLO DA CUCINA, FINO AD OTTENERE UN COMPOSTO CREMOSO.

- 5- SE SI VUOLE OTTENERE UNA SORTA DI PATE' DI FEGATINI METTERE TUTTO NEL MIXER INSIEME A SALE E PEPE E TRITARE.
- 6- SEGUENDO LA TRADIZIONE TOSCANA, SI DEVE SPALMARE LA CREMA OTTENUTA MENTRE È ANCORA TIEPIDA SULLE FETTE DI PANE TOSCANO BAGNATO NEL BRODO.



CROSTINI DI FEGATINI

I crostini di fegatini sono un classico antipasto toscano e fanno parte, insieme ai salumi (salame, finocchiona, prosciutto crudo) e al formaggio (pecorino senese) dell'antipasto toscano classico.

È l'antipasto di ogni occasione: per il pranzo della domenica, nei menù delle festività, ma anche per l'aperitivo! E sono presenti nei menù di quasi tutti i ristoranti, le trattorie, le osterie, le enoteche, le stuzzicherie della regione Toscana.

Un po' di storia...

I crostini toscani, o con i fegatini, o neri, sono proprio uno di questi piatti, nato dalla necessità di utilizzare tutto il pane senza sprecarne una briciola; inoltre, la carne era ai tempi un lusso che ci si poteva concedere raramente, per cui, quando si avevano a disposizione dei polli, si cercava di mangiarne ogni parte, anche quelle considerate non pregiate.





Coniglio fritto al rosmarino



CONIGLIO FRITTO AL ROSMARINO

Ingredienti

- UN BEL CONIGLIO IN PEZZI PICCOLI
- 50 GR. DI FARINA 00
- 3 UOVA
- ACQUA
- ROSMARINO
- UN CUCCHIAIO DI LIEVITO Istantaneo PER PIZZA
- OLIO D'OLIVA
- SALE • PEPE



Procedimento

PRENDIAMO UNA ZUPPIERA E CI METTIAMO LE UOVA CON SALE, PEPE, LA FARINA E POI L'ACQUA FREDDA E PIANO PIANO CON LA PASTELLA MOLTO MORBIDA CON GLI AGHI DEL ROSMARINO. LA PASTELLA NON DEVE ESSERE TROPPO COPRENTE. METTAMO L'OLIO NELLA PADELLA E

LO METTIAMO A SCALDARE.

METTIAMO IL CONIGLIO NELLA ZUPPIERA

COSI' IL CONIGLIO PRENDE SAPORE

QUANDO L'OLIO FRIGGE E ABBASSIAMO

IL FUOCO PERCHE' NON BRUCI MA

CUOCIA BENE DENTRO.

QUANDO LA CARNE E' DORATA SI SCOLA

SULLA CARTA GIALLA E DOPO AVERLA

SALATA METTIAMO IL VASSOIO NEL FORNO

UN POCO CALDO.



IL ROSMARINO

Il rosmarino è presente in moltissime ricette della tradizione italiana e mediterranea. Viene essiccato naturalmente per ottenere un aroma intenso e un sapore caratteristico.

Pianta aromatica particolarmente indicata nelle ricette arrosto per esaltarne il sapore naturale dei piatti con il suo aroma intenso. Coltivarlo è talmente facile che una volta piantato al sole cresce rigoglioso come una foresta, praticamente in autonomia rendendo bellissimi e molto mediterranei i nostri giardini e balconi.

È una pianta aromatica che cresce spontaneamente anche lungo la costa mediterranea le cui foglie vengono utilizzate non solo in cucina ma anche in erboristeria.





Castagnaccio



CASTAGNACCIO

Ingredienti

300 G DI FARINA DI CASTAGNE

380 G DI ACQUA FREDDA

4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO

40 G DI PINOLI

40 G DI GHERIGLE DI NOCE

2 RAMETTI DI ROSMARINO

1 PIZZICO DI SALE

2 CUCCHIAI DI

OLIO EVO.



Procedimento

METTERE L'UVETTA IN ACQUA FREDDA E TOSTARE I PINOLI IN UNA PADELLA. IN UNA CIOTOLA UNIRE LA FARINA DI CASTAGNE UN PIZZICO DI SALE, LO ZUCCHERO 2 CUCCHIAI DI OLIO E L'ACQUA. MESCOIARE TUTTO CON UNA FRUSTA E UNIRE PINOLI, L'UVETTA E LE NOCI. UNGERE UNA TEGLIA E VERSARE IL COMPOSTO E I



RAMETTI DI ROSMARINO. METTERLO IN FORNO A 180 GRADI PER 35 MINUTI.



I MARRONI DEL MUGELLO

Tra i prodotti tipici della Toscana, non si può non parlare del Marrone del Mugello IGP. I suoi frutti possono essere consumati sia freschi che secchi, con una grande varietà di preparazioni e ricette.

Un tempo della castagna non si buttava nulla.

Le buone venivano mangiate, quelle guaste venivano date da mangiare agli animali, le scorze si utilizzavano l'anno successivo per alimentare il fuoco dell'essiccatoio, le foglie venivano usate come lettiera per il bestiame nelle stalle; i ricci come concime per gli alberi

