

CEREALI E LEGUMI



il Coccio

*Prodotto Selezionato,
Essiccazione Naturale*



CEREALI E LEGUMI



il Coccio
*Prodotto Selezionato,
Essiccazione Naturale*

Recuperare i sapori antichi e assicurare alla clientela un prodotto regionale tipico, sano e gustoso è per Michelotti & Zei una vera ed autentica passione. Per questo motivo negli anni 2000 è nato "Il Coccio", un marchio che richiama la tradizionale pentola di terracotta con cui cucinare i legumi.

Fagioli, lenticchie, ceci e cereali, essiccati naturalmente come una volta, coltivati nelle maggiori regioni italiane produttrici (Piemonte, Toscana e Puglia) e confezionati in un caratteristico sacchetto di carta gialla dal gusto antico. Una linea perfetta per tutti coloro che sono alla ricerca di prodotti di qualità, genuini e privi di conservanti ed ideale anche per arricchire le tipiche ceste gastronomiche di Natale.

Alla scoperta della Tradizione

Il modo migliore per assaporare i legumi e cereali de il marchio "Il Coccio" è cucinarli in ricette tradizionali. Abbiamo scelto dunque di offrirvi non un semplice catalogo ma un viaggio nel gusto alla scoperta delle ricette toscane che esaltano al meglio i loro sapori.

Un viaggio trascorso insieme alla food blogger e food photographer Sara Sguerrì, toscana doc e autrice del blog www.pixelicious.it dal 2007. Storie di ricette toscane antiche, a volte reinterpretate, in cui i nostri legumi e i cereali sono i veri protagonisti.

Buon viaggio e buon appetito!





Fagioli Cannellini



Indicazioni d'uso

Ammollo: 12 ore - Cottura: 50 - 55 min circa

I fagioli cannellini sono tipicamente utilizzati nella tradizione culinaria toscana, sono infatti molto famosi i fagioli al fiasco o i fagioli all'uccelletto e sono presenti nella ribollita. Ottimi in abbinamento con il pesce e le carni bianche.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	326 kcal	16,3 kcal	2000 kcal
	1376 kJ	16,4 %	8400 kJ
Grassi	1,6 g	2,3 %	70 g
di cui grassi saturi	0 g	0,0 %	20 g
Carboidrati	46 g	17,7 %	260 g
di cui zuccheri	2,9 g	3,2 %	90 g
Fibre	18 g		
Proteine	23 g	46,0 %	50 g
Sale	0,03 g	0,5 %	6 g

Fegatelli di Maiale nella Rete con Rapini e Cannellini

I fegatelli di maiale cotti nella rete sono una **ricetta tipica della Lucchesia**, un piatto della tradizione che valorizza il fegato di maiale arricchendolo con il profumo unico e tipicamente nostrale del finocchio selvatico; il sapore forte ed intenso del fegato è attenuato dalla dolcezza dei fagioli cannellini e dal retrogusto amaro dei rapini. I fegatelli possono essere anche infilzati nello spiedo: in questo caso prendono il nome di "uccelli scappati" o "tordi finti" proprio perché la loro forma ricorda quella degli uccellini.

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di fagioli cannellini
- 5 spicchi d'aglio e 20 foglie di alloro
- 1 kg di cime di rapa pulite
- 150 - 200 g di rete di maiale
- 4 foglie di salvia
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 650 g di fegato di maiale
- 8 rametti di finocchietto selvatico con il gambo
- ½ bicchiere di vino bianco
- 8 fettine di pane tipo sfilatino
- sale e pepe
- olio extravergine di oliva



La sera precedente ponete i fagioli cannellini a mollo in abbondante acqua. Il mattino seguente scolateli, coprite con abbondante acqua ed unite 2 spicchi d'aglio e 3 foglie di alloro; cuocete per 50-55 minuti a fuoco lento e con il coperchio e salate solo a fine cottura. Scolate i fagioli, conditeli con un filo d'olio ed un pizzico di pepe. Mentre i fagioli cuociono, preparate i rapini: pulite le foglie di rapa, lavatele accuratamente e lessatele per 30 minuti in acqua bollente salata. Trascorso questo tempo friddatele sotto l'acqua fredda, strizzatele bene con le mani e tagliatele grossolanamente. In una padella fate rosolare 2 spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati in qualche cucchiaino di

olio ed unite i rapini; aggiustate di sale e fate insaporire a fuoco vivo per 10 minuti. Mettete la rete (chiamata anche "ratta" o "redina") a bagno in acqua calda per qualche secondo per poterla aprire senza che si rompa, quindi stendetela delicatamente, ponetela ad asciugare su un canovaccio pulito e tagliatela in 8 pezzi di circa 15 x 15 cm ciascuno. Tritate finemente il restante spicchio d'aglio, la salvia e i semi di finocchio utilizzando la mezzaluna, quindi unite il pangrattato, sale e pepe; mescolate bene. Tagliate il fegato in 8 pezzi grandi come uova, avvolgeteli nella rete di maiale, chiudendo bene ciascun fagotino con un gambo di finocchietto selvatico, e rotolateli nel condimento

preparato. In un tegame scaldate 5 cucchiaini di olio e rosolatevi i fegatelli a fuoco vivace per una decina di minuti, girandoli spesso; trascorso questo tempo versate il vino e lasciate ritirare, quindi aggiungete poca acqua, coprite e cuocete ancora per una decina di minuti. Quando i fegatelli saranno pronti toglieteli dalla padella e fate insaporire le fette di pane nel fondo di cottura dorandole giusto un paio di minuti per lato. Infilate due fegatelli per ogni spiedo alternando con le fette di pane e qualche foglia di alloro e servite subito, accompagnando con i rapini ed i fagioli cannellini.

Le foto utilizzate nelle schede descrittive dei Prodotti sono a solo scopo illustrativo, i colori dei prodotti potrebbero non corrispondere esattamente alla realtà. I tempi di cottura sono indicativi in quanto possono variare a seconda della varietà e provenienza del prodotto e del tipo di preparazione che si vuole ottenere.



Fagioli Piattelline

Indicazioni d'uso

Ammollo: non necessario - Cottura: 1h e 15 min circa

Ottimi abbinati a cereali come pasta, riso e simili per realizzare minestre sia calde che fredde. Si prestano bene anche per vellutate e creme arricchite da carni leggere e pesce.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	285 kcal	14,2 kcal	2000 kcal
	1196 kJ	14,2 %	8400 kJ
Grassi	2,1 g	3,0 %	70 g
di cui grassi saturi	0 g	0,0 %	20 g
Carboidrati	34 g	13,1 %	260 g
di cui zuccheri	2,3 g	2,6 %	90 g
Fibre	25 g		
Proteine	20 g	40,0 %	50 g
Sale	0,02 g	0,3 %	6 g

Zuppa Lombarda

A dispetto del suo nome, questa zuppa non è affatto originaria del Nord Italia ma anzi, in Lombardia è totalmente sconosciuta! Si dice che sia stata servita per la prima volta nel '700 presso una nota trattoria pratese (che esiste ancora oggi) all'epoca gestita da una certa vedova di nome Lombarda: da lei deriverebbe il nome di questa semplice e gustosa vivanda. Secondo un'altra ipotesi, tuttavia, **l'origine di questa zuppa non è pratese ma maremmana**, ed è molto più antica: per la sua facilità di preparazione, infatti, essa rappresentava il cibo solitamente consumato dai Longobardi durante la loro dominazione nell'Italia centro-settentrionale.

Quale che sia la vera origine di questa zuppa, quel che è certo è che chi l'ha preparata la prima volta l'ha fatto un po' per esigenza, data l'esiguità degli ingredienti, e un po' per virtù: è per questo che in molte zone della Toscana essa è conosciuta anche come "zuppa bastarda"!

Solitamente questo piatto viene preparato con i fagioli bianchi, ad eccezione della zona di Pietrasanta dove si utilizzano i fagioli "scritti" (borlotti) e la ricetta prende il nome di "zuppa a battiscarpa".

Ingredienti per 2 persone

- 150 g di fagioli piattelline
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di salvia
- 6 fette di pane toscano (non salato), raffermo
- 1 cipolla rossa di Tropea piccola
- olio extravergine di oliva
- sale



In una pentola capiente mettete i fagioli piattelline con 1,25 l di acqua con gli spicchi d'aglio e la salvia, cuocete per circa un'ora e 15 minuti a fuoco lento e con il coperchio.

Arrostite le fette di pane sotto il grill del forno e ponetene tre in ogni scodella; versate su ogni piatto un romaiolo di fagioli con il loro brodo caldo, condite con un filo d'olio, un

pizzico di sale ed una macinata di pepe e servite subito, decorando con qualche anellino di cipolla tagliata fine.



Fagioli Borlottini

Indicazioni d'uso

Ammollo: 12 ore - Cottura: 1h e 20 min circa

Il borlotto è un fagiolo dal sapore deciso, ideale per ricette dove è protagonista. Tengono bene la cottura e sono quindi adatti per le minestre e per i primi piatti, come la classica pasta e fagioli.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	314 kcal	15,7 kcal	2000 kcal
	1322 kJ	15,7 %	8400 kJ
Grassi	3,1 g	4,4 %	70 g
di cui grassi saturi	0,6 g	3,0 %	20 g
Carboidrati	44 g	16,9 %	260 g
di cui zuccheri	3,1 g	3,4 %	90 g
Fibre	17 g		
Proteine	19 g	38,0 %	50 g
Sale	0,02 g	0,3 %	6 g



Zuppa della Sciorna Maremmana con Rigatino

Ricetta maremmana ancora in uso nel grossetano, questa zuppa a base di fagioli borlotti è caratterizzata dalla presenza dei "briciolelli", una pasta fresca a base di uova e farina velocissima da preparare. Proprio ad essi si deve il nome di questo piatto: con il termine "sciorna" ci si riferisce infatti ad una donna sciocca che, dopo aver perso tempo in chiacchiere, ha poco tempo per preparare la sfoglia e rimedia preparando questo veloce formato di pasta. In realtà, per le massaie di una volta che avevano poco tempo a disposizione, preparare i briciolelli era davvero il solo modo per portare in tavola un piatto di minestra economico e rapido.

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di fagioli borlottini
- 1 cipolla rossa piccola
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 1 costa di sedano
- 100 g di rigatino tagliato a fette spesse circa 2 mm
- 200 g di farina
- 1 uovo
- sale
- olio extravergine di oliva
- pepe nero



La sera precedente mettete i fagioli in ammollo in abbondante acqua. Il mattino successivo sciacquateli e rimetteteli nella pentola assieme ad un litro e mezzo di acqua; cuocete a fuoco dolce per circa un'ora e 20 minuti a partire dal bollore, quindi aggiustate di sale, passate metà dei fagioli al passaverdure e riunite la crema nella pentola assieme al brodo di cottura e ai fagioli lasciati interi.

Preparate un trito finissimo con la cipolla, la carota, l'aglio ed il sedano; scaldate 4 cucchiaini di olio

in un tegame capiente, fatevi rosolare gli odori e metà del rigatino tagliato finemente e fate colorire. Versate i fagioli assieme al loro brodo sul soffritto e fate insaporire per qualche minuto, quindi riportate a bollore.

Tagliate il rigatino rimasto in striscioline larghe circa 1 cm e fate dorare in una padella senza aggiungere grassi fino a renderlo croccante.

Ponete la farina sulla spianatoia, versateci sopra l'uovo precedentemente sbattuto e salato e, mesco-

lando con i polpastrelli, formate i "briciolelli". Con un colino a maglie fini scuotete le briciole di pasta facendo cadere la farina in eccesso, quindi unitela immediatamente al brodo di fagioli bollente e fate cuocere per meno di un minuto; servite la zuppa subito, decorando ogni piatto con un filo d'olio a crudo, un pizzico di pepe macinato al momento ed il rigatino croccante.



Ceci Lischi



Indicazioni d'uso

Ammollo: 12 ore - Cottura: 2h circa

Ideale per realizzare dei burger vegetariani o vegani da servire come secondo piatto accompagnato dalle verdure. Ottimi anche come semplice contorno, per condire la pasta e come ingrediente per le zuppe.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	347 kcal	17,4 kcal	2000 kcal
	1458 kJ	17,4 %	8400 kJ
Grassi	6,3 g	9,0 %	70 g
di cui grassi saturi	0,6 g	3,0 %	20 g
Carboidrati	45 g	17,3 %	260 g
di cui zuccheri	3,3 g	3,7 %	90 g
Fibre	15 g		
Proteine	20 g	40,0 %	50 g
Sale	0,04 g	0,7 %	6 g

Cacciucco di Ceci

Se si dice "cacciucco" si pensa immediatamente alla zuppa di pesce tipica di Livorno; tuttavia, il termine ha assunto in Toscana il significato di "mescolanza" e si abbina quindi perfettamente a qualunque pietanza di origine contadina ricca di ingredienti rustici ma gustosi. E' il caso del cacciucco di ceci **tipico del senese e del pisano**, decisamente meno noto del "cugino" livornese ma non per questo meno buono! Qui, di pesce ci sono giusto i filetti di acciuga: i protagonisti indiscussi sono invece i ceci, cucinati con un soffritto di aglio e cipolle e cotti assieme a bietole o spinaci. Di questo piatto esistono sia versioni al pomodoro che in bianco: l'importante è che il pane che l'accompagna sia toscano!

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di ceci lischi
- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio
- ½ cipolla rossa
- 4 filetti di acciughe sott'olio
- 200 g di bietole fresche
- 400 g di pomodori pelati
- sale
- olio extravergine di oliva
- pepe
- 8 fette di pane toscano, non salato (circa 150 g)



Mettete i ceci a mollo per una notte in abbondante acqua. Il mattino seguente scolateli, rimetteteli nella pentola con 1 litro e mezzo di acqua, portate a bollore unendo un rametto di rosmarino ed uno spicchio d'aglio e cuocete per circa 2 ore a fuoco dolce, fino a che saranno teneri. Aggiustate di sale solo a fine cottura.

Mentre i ceci cuociono, preparate la base del cacciucco: sbucciate l'altro spicchio d'aglio e la cipolla e preparate un trito fine con la mezzaluna.

In un tegame capiente scaldate 6 cucchiaini d'olio, unite i filetti d'acciuga e, quando saranno sciolti, fatevi dorare il trito di aglio e cipolla per qualche minuto.

Lavate le bietole, tagliatele a listarelle ed unitele al trito; quando saranno appassite aggiungete anche i pelati, aggiustate di sale e pepe e cuocete a fuoco basso e coperto per circa 30 minuti; trascorso questo tempo unite i ceci cotti e scolati (eliminate l'aglio ed il rosmarino, ma conservate l'acqua di cottura)

e fate insaporire per una decina di minuti.

Il cacciucco di ceci deve essere servito piuttosto liquido: se risultasse troppo asciutto, diluite con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura dei ceci.

Arrostite le fette di pane sotto il grill del forno fino a dorarle, quindi servite il cacciucco di ceci accompagnato dal pane tostato, completando ciascun piatto con un filo d'olio extravergine di oliva ed un pizzico di pepe macinato al momento.



Ceci Rugosi

Indicazioni d'uso

Ammollo: 12 ore - Cottura: 2h circa

Ideale per realizzare dei burger vegetariani o vegani da servire come secondo piatto accompagnato dalle verdure. Ottimi anche come semplice contorno, per condire la pasta e come ingrediente per le zuppe.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	357 kcal	17,8 kcal	2000 kcal
	1501 kJ	17,9 %	8400 kJ
Grassi	6,3 g	9,0 %	70 g
di cui grassi saturi	0,6 g	3,0 %	20 g
Carboidrati	47 g	18,1 %	260 g
di cui zuccheri	3,7 g	4,1 %	90 g
Fibre	14 g		
Proteine	21 g	42,0 %	50 g
Sale	0,04 g	0,7 %	6 g

Minestra sui Ceci con Pappardelle al Farro

Semplice ma gustosa, la minestra "sui" ceci (per dirla alla toscana) è un piatto presente un po' in tutta Italia; in Toscana, tuttavia, la particolarità è che si usa frullare quasi tutti i ceci, cuocendo la pasta direttamente nella crema. Le pappardelle sono un formato di pasta all'uovo **tipicamente toscano**: ruvide al tatto, in modo da trattenere meglio il sugo, sono qui preparate con farina di farro, una variante che le rende ancora più rustiche e veraci.

Ingredienti per 2 persone

per la passata di ceci:

- 250 g di ceci rugosi
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva + quello per la superficie
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino + quello per la decorazione
- 100 g di pomodori pelati
- sale e pepe nero

per le pappardelle al farro:

- 180 g di farina di farro + quella per la spianatoia
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo + 1 tuorlo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva



Mettete i ceci a mollo per una notte in abbondante acqua. Il mattino seguente scolateli, rimetteteli nella pentola con 1 litro e mezzo di acqua e cuocete per circa 2 ore a fuoco dolce. Aggiustate di sale solo a fine cottura. Mentre i ceci cuociono, preparate la pasta: setacciate la farina di farro con un pizzico di sale, versatela sulla spianatoia, ricavate un buco al centro e versateci l'uovo, il tuorlo e l'olio; iniziate ad amalgamare l'impasto prima con una forchetta e poi con le dita, incorporando la farina dall'esterno verso l'interno. Lavorate l'impasto per una decina di minuti con le mani umide, sbattendolo ripetutamente sulla spianatoia, quindi

formate una palla ed avvolgetela con un panno umido. Lasciate riposare per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo riprendete l'impasto, massaggiatelo ancora un po' fino ad ammorbidirlo e stendetelo col mattarello sulla spianatoia infarinata, fino a formare un rettangolo spesso circa 2 mm. Assicurandovi che la sfoglia sia ben infarinata, ripiegate su se stessa varie volte, senza premere, e tagliate il "panetto" in strisce larghe circa 2 cm, ottenendo le vostre pappardelle. Ponete la pasta su di un vassoio leggermente infarinato senza sovrapporla, coperta con un panno asciutto, in attesa della cottura. In una casseruola capiente soffriggete lo spicchio di aglio

ed il rosmarino; unite i ceci ed i pomodori pelati, lasciate insaporire bene, quindi versate l'acqua di cottura dei ceci e portate a bollore, cuocendo ancora per 10 minuti a fuoco basso. A questo punto eliminate l'aglio ed il rosmarino e frullate tutto con il minipimer (tenete da parte una manciata di ceci interi), quindi riportate a bollore la passata e cuocetevi la pasta per circa 2 minuti (dipenderà comunque dallo spessore della pasta), aggiungendo circa 300 ml di acqua calda. Servite la minestra sui ceci con un filo d'olio a crudo, un ciuffo di rosmarino, i ceci lasciati interi ed un pizzico di pepe macinato al momento.

Le foto utilizzate nelle schede descrittive dei Prodotti sono a solo scopo illustrativo, i colori dei prodotti potrebbero non corrispondere esattamente alla realtà. I tempi di cottura sono indicativi in quanto possono variare a seconda della varietà e provenienza del prodotto e del tipo di preparazione che si vuole ottenere.



Ceci Neri



Indicazioni d'uso

Ammollo: 12 ore - Cottura: 2h circa

Ideale per realizzare dei burger vegetariani o vegani da servire come secondo piatto accompagnato dalle verdure. Ottimi anche come semplice contorno, bolliti e conditi con un filo d'olio extra vergine di oliva.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	317 kcal	15,8 kcal	2000 kcal
	1329 kJ	15,8 %	8400 kJ
Grassi	3,4 g	4,9 %	70 g
di cui grassi saturi	0 g	0,0 %	20 g
Carboidrati	36 g	13,8 %	260 g
di cui zuccheri	2,7 g	3,0 %	90 g
Fibre	25 g		
Proteine	23 g	46,0 %	50 g
Sale	0,00 g	0,0 %	6 g

Baccalà e Ceci Neri su Crema di Porri

Quando nel 1530 il Concilio di Trento impose ai cattolici i venerdì di "magro", ossia di divieto di mangiare carne, il baccalà divenne il pesce più consumato tra le famiglie più povere della costa Toscana: trattandosi infatti di merluzzo sotto sale, era possibile conservarlo a lungo senza bisogno di frigoriferi ed il suo costo era molto basso. Ancora oggi il baccalà è uno degli alimenti basilari della **tradizione gastronomica toscana**, ed ogni zona ha la sua ricetta: a Livorno lo si frigge e lo si ripassa nel pomodoro, a Pisa si fa in umido, addolcito dai porri, in Versilia lo si copre di odori, a Lucca si cucina sulla griglia o bollito e lo si serve con ceci lessati e conditi con olio buono.

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di ceci neri
- 1 rametto di salvia
- 5 porri medi (peso da puliti circa 700 g)
- 450 g di baccalà non ammollato
- sale
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero



Se non acquistate baccalà già ammollato, prima di utilizzarlo sciacquatelo bene sotto il getto dell'acqua fredda per rimuovere il sale, quindi tenetelo per circa 36 ore a mollo in una bacinella con acqua fredda, avendo cura di cambiare l'acqua all'incirca ogni 8 ore. Considerate circa 100 g di baccalà a persona; raddoppiate se invece utilizzate baccalà già ammollato. Mettete i ceci neri a mollo per una notte in abbondante acqua. Il mattino seguente scolateli, rimetteteli nella pentola con abbondante acqua ed un rametto di salvia, portate a bollire e cuocete per 2 ore abbondanti a fuoco dolce. Aggiustate di sale solo a fine cottura. Nel frattempo, preparate la crema di porri: mondate i porri, eliminate la parte più esterna e lavateli accuratamente. Tagliateli

a rondelle fini e rosolateli in una padella con 3 cucchiaini di olio già caldo per qualche minuto, quindi versate un paio di mestoli di acqua calda, abbassate il fuoco, coprite e lasciate stufare per circa 15 minuti. Quando i porri saranno morbidissimi aggiungete di sale e pepe, spengete il fuoco, trasferiteli nel mixer e frullateli fino ad ottenere una crema; tenete in caldo. Preriscaldate il forno a 250° C. Pulite accuratamente il baccalà passandolo sotto l'acqua, così da eliminare le ultime eventuali tracce di sale, eliminate le lisce e le parti più grasse e tagliatelo in quadratini del lato di circa 5 cm, asciugandoli bene tamponando delicatamente. Cuocete i tranci in una padella con un filo d'olio caldo per 3 o 4 minuti dalla parte della pelle; scottateli quindi anche

l'altra parte, aggiungendo un goccio d'acqua nella padella. Trasferite i pezzi di baccalà in una teglia rivestita con carta da forno e poneteli nel forno caldo ma ormai spento, con la parte della pelle rivolta verso l'alto in modo da non far asciugare troppo il pesce. Quando i ceci saranno cotti scolateli e conditeli con un filo d'olio ed una macinata di pepe. Servite ponendo una cucchiainata di crema di porri sul fondo di ogni piatto, poggiate qualche cubetto di baccalà sulla crema e completate con i ceci neri. Condite il tutto con un ultimo filo d'olio a crudo e servite subito, decorando con qualche fogliolina di salvia.



Lenticchie Rosse



Indicazioni d'uso

Ammollo: non necessario - Cottura: 30 minuti circa

Al sugo o in umido, sono ottime abbinate ad altri legumi o cereali. Si prestano bene come base per burger e polpette vegetariane o come semplice contorno. Immancabili la notte di Capodanno insieme al cotechino!

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	336 kcal	16,8 kcal	2000 kcal
	1418 kJ	16,9 %	8400 kJ
Grassi	2,0 g	2,9 %	70 g
di cui grassi saturi	0 g	0,0 %	20 g
Carboidrati	49 g	18,8 %	260 g
di cui zuccheri	1,8 g	2,0 %	90 g
Fibre	15 g		
Proteine	23 g	46,0 %	50 g
Sale	0,05 g	0,8 %	6 g

Vellutata di Lenticchie Rosse e Mazzancolle

Le vellutate sono il "comfort food" invernale per eccellenza: calde, delicate e belle da vedere e da portare in tavola. Le lenticchie rosse si prestano benissimo a questo tipo di preparazione, ancora di più se abbinate ad altri meravigliosi sapori della nostra terra: quello inebriante ed aromatico del rosmarino e quello mediterraneo e dolciastro delle mazzancolle. Un filo d'olio buono a crudo, magari di quello nuovo appena franto, ed il piatto è completo!

Ingredienti per 3-4 persone

- 250 g di lenticchie rosse
- 2 rametti di rosmarino
- 12 mazzancolle fresche
- 1 scalogno
- ½ bicchiere di vino bianco
- 10 g di semi di zucca tostati e decorticati
- sale
- olio extravergine di oliva
- pepe nero



Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, unitevi le lenticchie rosse ed un rametto di rosmarino e portate a bollore; lasciate cuocere per circa 30 minuti a partire dall'ebollizione e salate solo a fine cottura. Nel frattempo sgusciate le mazzancolle, eliminate il filamento nero sul dorso e tenete da parte, in fresco. Quando le lenticchie saranno pronte scolatele conservando a parte la loro acqua di cottura e, nella stessa casseruola, soffriggete in poco olio

lo scalogno tritato finemente unendo anche l'altro rametto di rosmarino; dopo una decina di minuti, finché lo scalogno sarà trasparente, unite le lenticchie, fatele insaporire qualche minuto, quindi versatevi 400 ml dell'acqua di cottura tenuta da parte e, eliminati i rametti di rosmarino, frullate con il mixer ad immersione fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea; coprite e tenete in caldo. In una padella scaldate 3 cucchiai di olio extravergine di oliva assieme

al vino bianco, fate restringere, dunque unitevi le mazzancolle e fatele colorire giusto un minuto per lato, a fuoco alto, unendo un pizzico di sale. Servite la vellutata decorando con i semi di zucca, una macinata di pepe ed un ultimo filo d'olio; poggiate le mazzancolle sulla superficie e servite subito, magari accompagnando con qualche fetta di pane tostato.

Lenticchie Verdi



Indicazioni d'uso

Ammollo: non necessario - Cottura: 1 h circa

Al sugo o in umido, sono ottime abbinate ad altri legumi o cereali. Si prestano bene come base per burger e polpette vegetariane o come semplice contorno. Immancabili la notte di Capodanno insieme al cotichino!

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	340 kcal	17,0 kcal	2000 kcal
	1432 kJ	17,0 %	8400 kJ
Grassi	1,1 g	1,6 %	70 g
di cui grassi saturi	0 g	0,0 %	20 g
Carboidrati	47 g	18,1 %	260 g
di cui zuccheri	1,8 g	2,0 %	90 g
Fibre	23 g		
Proteine	24 g	48,0 %	50 g
Sale	0,00 g	0,0 %	6 g

Lasagne con Ragù di Lenticchie Verdi e Salsiccia

Il pranzo tradizionale della domenica di ogni famiglia italiana: ad una lasagna non si dice mai di no! La versione classica e più nota di questo piatto è quella alla bolognese, ma ne esistono varianti altrettanto golose. Queste lasagne sono rivisitate in **chiave toscana**: succulento ragù di lenticchie, salsicce fresche e tanto pecorino stagionato alternati a sfoglie rustiche di pasta fatta in casa e ad abbondante besciamella setosa. Un consiglio: fatele avanzare e riscaldatele il giorno successivo, saranno ancora più buone!

Ingredienti per 8-9 persone

- 1 carota e 1 cipolla rossa
- 1 costa di sedano e spicchio d'aglio
- 250 g di lenticchie verdi
- 600 g di polpa di pomodoro
- 800 g di salsicce fresche (8 intere)
- 100 g di pecorino toscano stagionato
- sale, pepe, burro e olio Evo
- 300 g di farina 0 e
- 100 g di semola di grano duro
- 4 uova, sale, 100 g di burro
- 100 g di farina 00
- 1 litro di latte intero, 1 pizzico di sale, noce moscata



Con la carota, la cipolla e il sedano e preparate un trito fine con gli odori; imbanditeli in una casseruola capiente con lo spicchio d'aglio sbucciato e 4 cucchiaini di olio. Sciacquate le lenticchie ed unitele al soffritto, lasciate tostare qualche minuto, quindi versate la polpa di pomodoro. Aggiungete 500 ml di acqua, portate a bollore e cuocete per 1 h a fuoco basso, coperto, mescolando di tanto in tanto. Dovrete ottenere un ragù piuttosto denso, ma se necessario aggiungete altro liquido durante la cottura. In una padella rosolate le salsicce private del budello e sbriciolate grossolanamente fino a che non saranno ben colorite. Mentre il ragù cuoce, preparate la sfoglia: setacciate le farine, versatele sulla spianatoia e praticate un buco al centro. Sgusciate le uova, sbattetele in una ciotola e versatele poi nella "fontana", unendo anche un pizzico di sale;

iniziate ad amalgamarle alla farina prima con una forchetta, quindi impastate con le mani in modo energico, fino ad ottenere un impasto elastico ed omogeneo. Formate una palla, coprite con un panno e lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 30 min avvolta in un panno umido. Trascorso il tempo di cottura del ragù eliminate lo spicchio d'aglio, unitevi la salsiccia e fate insaporire qualche minuto, quindi aggiustate di sale e pepe e spengete il fuoco. Infine, preparate la besciamella: sciogliete il burro a fuoco basso in una casseruola dal fondo spesso, quindi togliete dal fuoco, versate a pioggia la farina ed amalgamate vigorosamente. Proseguite la cottura a fuoco dolce, sempre mescolando, e dopo 1 min, che il mix diventerà fluido, unite il latte freddo stemperandolo nel liquido. Portate a bollore sempre mescolando,

e non appena la salsa inizierà ad addensarsi continuate la cottura a fuoco basso per circa 5 min. A fine cottura regolate di sale e grattate abbondante noce moscata. Riprendete l'impasto della sfoglia sistemato sulla spianatoia e stendetelo con il mattarello ottenendo una sfoglia molto fine. Ritagliate da essa 4 rettangoli di 20x30 cm e ponete le sfoglie via via su di un canovaccio pulito senza sovrapporre; copritele via via con un altro panno umido per non farle seccare. A questo punto componete le lasagne: allargate sul fondo della pirofila un mestolo di besciamella e stendetelo uniformemente. Disponete il primo strato di sfoglia, coprite con uno strato di ragù di lenticchie e salsiccia, distribuite altra besciamella e ultimate con una spolverata di pecorino grattugiato. Proseguite in questo modo formando altri tre strati ed ultimando con una quantità più generosa di pecorino per far sì che si formi la crosticina. Distribuite qualche fiocchetto di burro sulla superficie, quindi cuocete nel forno già caldo a 180° C per circa 30 minuti; fate riposare 20 min prima di sporzionare e servire.



Farro Perlato

Indicazioni d'uso

Ammollo: non necessario - Cottura: 20 minuti circa

In cucina si sceglie come alternativa al riso o all'orzo nelle ricette rustiche della tradizione, come ad esempio le zuppe. Ottimo in abbinamento a verdure e/o legumi.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	513 kcal	25,6 kcal	2000 kcal
	2174 kJ	25,9 %	8400 kJ
Grassi	3,4 g	4,9 %	70 g
di cui grassi saturi	0,8 g	3,8 %	20 g
Carboidrati	96 g	36,9 %	260 g
di cui zuccheri	1,5 g	1,7 %	90 g
Fibre	10 g		
Proteine	20 g	39,0 %	50 g
Sale	0,00 g	0,0 %	6 g

Torta co' Becchi Lucchese con Farro ed Erbi

Una crostata dal ripieno verde eppure dolce non si trova tutti i giorni... A Lucca invece si! **Tipica della Lucchesia**, la torta coi "becchi", ossia le decorazioni appuntite preparate con il bordo eccedente della pasta frolla, è caratterizzata da un ripieno molto particolare a base di bietole (in dialetto "erbi"). Versioni molto simili (ma più classiche, come riso e cioccolato amaro) di questa torta si trovano nella vicina Pisa, dove i "becchi" prendono il nome di "bischeri", altro nome con cui sono note le "chiavette" che servono per accordare violini e chitarre, proprio perché ne ricordano la forma. Le bietole di questa torta sono ovviamente non salate e anzi addolcite ed insaporite da frutta secca, vino liquoroso, spezie e scorza di agrumi. Ma non solo: protagonista di questa torta è il farro perlato, un prodotto tipico della provincia lucchese, qui in una veste nuova tutta da provare.

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di farina 00
- 40 g di fruttosio (o 50 g di zucchero)
- 100 g di burro, 1 uovo e un pizzico di sale
- 150 g di farro perlato
- 700 g di bietole (peso lordo)
- 20 g di burro e 100 ml di latte
- 100 g di mollica di pane raffermo
- 50 g di uvetta e 1 limone (scorza)
- 1 bicchierino da caffè di Vin Santo
- 1 uovo + 2 tuorli
- 90 g di fruttosio (o 100 g di zucchero)
- 50 g di pinoli e 1 arancia (scorza)
- noce moscata e cannella in polvere



Mettete a bollire una pentola con abbondante acqua, lessatevi il farro per 20 min, unendo la scorza intera di 1/2 limone; una volta cotto scolatelo (non buttate l'acqua) e ponetelo in una ciotola a raffreddare. Lavate le bietole, eliminate le coste dure e scottatele per 5 min nella stessa acqua in cui avete cotto il farro, trasferitele in una padella con burro e fate insaporire per qualche min. Lasciate raffreddare, quindi strizzatele e tagliatele finemente. Versate il latte in una ciotola, unitevi la mollica di pane raffermo spezzettata e lasciate che ammorbidisca. Mettete a mollo l'uvetta con Vin Santo ed allungate con acqua tiepida fino a che non sarà del tutto ricoperta. Adesso pre-

parate la frolla: in una ciotola setacciate la farina con il fruttosio ed un pizzico di sale, unite il burro freddo e lavorate l'impasto con le dita fino ad ottenere un composto sabbioso, unite l'uovo ed impastate fino a che la frolla non sarà omogenea, aggiungendo uno o due cucchiari di acqua fredda se necessario; formate un disco, avvolgetelo con pellicola e lasciatela riposare in frigo per 15 min. In una ciotola sbattete l'uovo ed i tuorli con il fruttosio, unitevi l'uvetta strizzata, quasi tutti i pinoli e la scorza dell'arancia e di 1/2 limone sminuzzate con la mezzaluna; grattate abbondante noce moscata, unite un pizzico di cannella ed amalgamate. Mettete questo composto nella

ciotola con il farro, amalgamatevi le bietole ed il pane ammolto nel latte e ponete in frigo. Riprendete la pasta frolla e stendetela su di una spianatoia infarinata ottenendo una sfoglia rotonda spessa circa 1/2 cm; con essa, foderatevi la tortiera imburata e rivestita di carta forno. Bucherellate il fondo della frolla con i rebbi di una forchetta, quindi riempite con il ripieno. A questo punto intagliate la frolla debordante facendo dei tagliettini paralleli, in obliquo, distanti tra loro circa 2 cm; avvolgete ogni lembo su se stesso nel senso del taglio in modo da dare la forma dei becchi. Spolverizzate la superficie con del fruttosio, quindi cuocete nel forno già a caldo a 180° C per 45 min, ponendo sulla superficie i pinoli lasciati da parte giusto gli ultimi 2-3 minuti cottura. Lasciate raffreddare completamente prima di servire.



Zuppa del Borgo



Indicazioni d'uso

Ammollo: non necessario- Cottura: 1h circa

Una zuppa 100% italiana che ricorda i sapori delle campagne toscane, composta da: fagioli piattelline, orzo perlato, lenticchie italiane verdi e rosse, piselli spezzati, fagioli dall'occhio.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	324 kcal	16,2 kcal	2000 kcal
	1368 kJ	16,3 %	8400 kJ
Grassi	1,6 g	2,3 %	70 g
di cui grassi saturi	0 g	0,0 %	20 g
Carboidrati	49 g	18,8 %	260 g
di cui zuccheri	2,1 g	2,3 %	90 g
Fibre	17 g		
Proteine	20 g	40,0 %	50 g
Sale	0,03 g	0,5 %	6 g

Zuppa del Borgo con Tartufo e Cialde di Pecorino

Questa coloratissima zuppa ha in sé i sapori delle **campagne toscane**: lenticchie verdi e rosse, fagioli dall'occhio e piattelline, orzo perlato e piselli spezzati. Qui la proponiamo "al bicchiere", una versione fingerfood impreziosita da croccanti cialde di pecorino della Val d'Orcia e scaglie di tartufo bianco di San Miniato, due prodotti che contribuiscono a far conoscere ed apprezzare la nostra regione in tutto il mondo.

Ingredienti per 4 persone

- 1 cipolla rossa, 1 carota e 1 costa di sedano
- 200 g di Zuppa del Borgo
- olio extravergine di oliva e sale
- 100 g di pecorino toscano stagionato
- 4 fette spesse di pane toscano non salato
- 1 tartufo bianco medio - piccolo (circa 10 g)
- olio extravergine di oliva
- 50 g di uvetta
- 1 bicchierino da caffè di Vin Santo
- 1 uovo + 2 tuorli
- 90 g di fruttosio (o 100 g di zucchero)
- 50 g di pinoli
- 1 arancia (scorza)
- noce moscata
- cannella in polvere



Mondate la cipolla e la carota, lavate la costa di sedano e preparate un trito fine. Ponete gli odori in una pentola capiente e fate soffriggere con qualche cucchiaino d'olio per circa 15 min, versate la zuppa del borgo, tostate per un paio di min, coprite con circa 2 litri di acqua e portate a bollire. Quando l'acqua bollirà salatela e cuocete da questo momento per 1 h abbondante, a fuoco medio-basso e senza coperchio; salate a fine cottura. Nel frattempo, preparate le cialdine: preriscaldate il forno a 220° C e rivestite una teglia con un foglio

di carta da forno. Grattugiate il pecorino con una grattugia a fori piccoli e stendetelo sulla teglia, formando un unico strato ed appiattendolo con il dorso di un cucchiaino. Con un coltello praticate degli intagli in modo da dare alle cialdine la forma di triangoli di circa 5 cm di altezza e 5 cm di base (con queste dosi si ottengono all'incirca 30 cialdine), quindi infornate per circa 4 min; sfornate, ripassate di nuovo il coltello lungo gli intagli, quindi lasciate raffreddare completamente e dividete le cialdine. Trascorso il tempo di cottura della

zuppa spengete il fuoco, coprite e fate riposare per circa 15 min. Ricavate dal centro delle fette di pane dei dischi grandi quanto la base dei vostri bicchieri, tostateli sotto il grill del forno per un paio di minuti, quindi poneteli sul fondo di ciascuno di essi. Scolate quasi del tutto la zuppa dal liquido di cottura e suddividetela nei bicchieri; servite decorando ogni porzione con qualche fetta di tartufo bianco a scaglie, un filo di olio a crudo e le cialdine di pecorino.

Le foto utilizzate nelle schede descrittive dei Prodotti sono a solo scopo illustrativo, i colori dei prodotti potrebbero non corrispondere esattamente alla realtà. I tempi di cottura sono indicativi in quanto possono variare a seconda della varietà e provenienza del prodotto e del tipo di preparazione che si vuole ottenere.



Zuppa Italiana



Indicazioni d'uso

Ammollo: non necessario- Cottura: 1h circa

Una zuppa 100% italiana che ricorda i sapori di una volta, composta da: farro, fagioli borlottini, fagioli cannellini.

Tabella Nutrizionale

	porzione 100 g	AR 100 g	Assunzioni di riferimento
Energia	325 kcal	16,2 kcal	2000 kcal
	1370 kJ	16,3 %	8400 kJ
Grassi	2,3 g	3,3 %	70 g
di cui grassi saturi	0 g	0,0 %	20 g
Carboidrati	51 g	19,6 %	260 g
di cui zuccheri	2,3 g	2,6 %	90 g
Fibre	14 g		
Proteine	18 g	36,0 %	50 g
Sale	0,02 g	0,3 %	6 g

Zuppa Italiana con Cavolo Nero e Crostini all'Aglio

La Zuppa Italiana, a base di farro perlato, fagioli borlottini e fagioli cannellini, è qui arricchita dal cavolo nero, verdura a foglia tipica toscana. Il risultato è una zuppa densa e corposa che ricorda molto la Ribollita, piatto povero di origine contadina tradizionalmente preparato nella **zona di Firenze e dintorni**. La Ribollita, la "zuppa" per eccellenza, deve il suo nome al fatto che si preparava in grandi quantità per poi riscaldarla, o meglio "ribollirla", nei giorni successivi. Proprio come quest'ultima, anche la Zuppa Italiana, riscaldata il giorno dopo, è ancora più gustosa!

Ingredienti per 4 persone

- 1 cipolla rossa
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 3 fette fini di lardo di Colonnata
- 250 g Zuppa Italiana
- 150 g di cavolo nero (peso lordo 400 g)
- 1 scalogno
- 3 fette di pane toscano (non salato) (200 g)
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



Mondate la cipolla e la carota, lavate la costa di sedano e preparate un trito fine. Ponete il trito in una pentola capiente e fate soffriggere con qualche cucchiaino d'olio per circa 15 min; a metà cottura unite le fettine di lardo e lasciate che si sciolgano. A questo punto versate il mix di fagioli e farro, tostate per un paio di minuti, quindi coprite con circa 2 litri di acqua e portate a bollore unendo un pizzico di sale. Quando l'acqua bollirà salatela e cuocete da questo momento per un'ora abbondante, a fuoco medio-basso e senza coperchio, aggiungendo del liquido se ne-

cessario. Nel frattempo lavate il cavolo nero, eliminate le coste più dure e tagliate le foglie a listarelle. In una casseruola capiente fate soffriggere lo scalogno in qualche cucchiaino d'olio; unite il cavolo nero e lasciate cuocere per una decina di minuti, salando quanto basta, finchè non sarà appassito. Trascorso il tempo di cottura dei fagioli e del farro unitevi il cavolo nero appassito, aggiustate di sale e cuocete ancora qualche minuto; spengete il fuoco e lasciate riposare per circa 15 minuti. Adesso preparate i crostini di pane all'aglio: eliminate la crosta alle fette di pane (meglio che non

sia freschissimo, ma vecchio di un paio di giorni), strofinatevi uno spicchio d'aglio sbucciato ed aperto a metà e tagliatele a dadini di circa 3 cm. In una padellina anch'essa strofinata d'aglio scaldate qualche cucchiaino d'olio, quindi rosolatevi i dadini di pane da tutti i lati fino a che non saranno uniformemente dorati; poneteli su di un foglio di carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso. Servite la zuppa nelle scodelle condendo con un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe ed i crostini di pane fritti.

Michelotti & Zei
Via Francesca 1559
Castelmartini, Larciano
Pistoia

Tel. 0573.84117
info@legumitaliani.it
www.legumitaliani.it

