

# Piatti della Tradizione

## I PICI ALL'AGLIONE



Per la pasta:

300 g di farina "00"

200 g acqua tiepida

50 g olio extra vergine

200 g Pomodorini datterini, 3 spicchi d'aglio, 1 peperoncino, olio extra vergine d'oliva.

Mettere la farina a fontana, aggiungere l'olio e l'acqua e impastare fino a che la pasta non risulti liscia. Far riposare per 30 minuti e poi fare degli spaghetti grossi circa un dito.

Far soffriggere l'aglio tritato con l'olio extra vergine a fiamma bassa, per evitare che l'aglio bruci, aggiungere un peperoncino, i pomodorini tagliati in quattro e fra cuocere per alcuni minuti, aggiustare di sale pepe. Appena i picci sono cotti scolateli, versateli in padella con la salsa all'aglione e saltateli leggermente.

## BISTECCA ALLA FIORENTINA



Ingredienti per 1 bistecca alla fiorentina 2 persone:

1 bistecca da 1 - 1,2 kg, sale e pepe.

Innanzitutto per essere una bistecca alla fiorentina deve essere di manzo, vitellone per la precisione e possibilmente di provenienza chianina e frollata per cinque o sei giorni al massimo. Il taglio deve essere nella lombata e comprendere l'osso (finalmente riabilitato dopo le diatribe sulla mucca pazza!!!), il filetto ed il controfiletto.

La forma dell'osso deve essere la classica "T" ed il peso dovrebbe essere compreso tra 1- e 1,2 kg. Se vi presentano una fiorentina più piccola, sappiate che non state mangiando la bistecca alla fiorentina. Fatela cuocere per circa 5 minuti da un lato o, per intenderci fino a che il vostro carbone ardente non avrà fatto formare una bella crosta, poi giratela, salate la parte precedentemente cotta e rigiratela per altri cinque minuti. Girate e salate la parte che ne ha bisogno e gustatevi la vera bistecca alla fiorentina così com'è.

Rigorosamente al sangue!

## FAGIOLI ZOLFINI



Ingredienti:

200 g fagioli zolfini secchi

Olio extra vergine

1 rametto di salvia e rosmarino

Consigliamo tanta pazienza e soprattutto una cottura a fuoco più che lento, tanto che i fagioli quasi non si dovrebbero muovere nella pentola. Per cominciare, la pentola migliore è quella di coccio o un fiasco meglio ancora e, se non la si ha a disposizione, può andare bene anche una pentola con un fondo termico abbastanza spesso. L'acqua nella pentola deve essere pari a cinque volte il peso dei fagioli che desiderate cuocere. La fiamma come si è detto dev'essere bassissima e la cottura piuttosto prolungata. Nell'acqua dovete mettere un rametto di salvia, uno di rosmarino, uno spicchio d'aglio e un cucchiaino di olio d'oliva. Fate cuocere fino a che i vostri fagioli non risultino teneri. Se si tratta di fagioli freschi allora dovrete coprirli di acqua per almeno 4 dita, portateli velocemente ad ebollizione e poi lasciate che cuociano a fuoco lento, come per i fagioli secchi anche per i freschi occorre pazienza anche se il tempo di cottura è decisamente più breve.