

ARRIVA L'AUTUNNO? IO MANGIO LA RIBOLLITA!



La Ribollita è uno dei piatti più tipici della cucina toscana. Ideale da mangiare in autunno, la ricetta della ribollita nasconde tanti piccoli segreti e curiosità, per poter gustare al meglio questa ottima zuppa di pane.

La ricetta della Ribollita toscana: autentici sapori d'autunno

È arrivato l'autunno e l'aria sta pian piano rinfrescando, tornando a casa la sera mi è proprio venuta voglia di sentire di nuovo quel leggero tepore che si sprigiona da un bel piatto appena appoggiato sulla tavola. Io amo particolarmente le piccole scodelle di terracotta e non c'è niente di meglio che avvolgerle con le mani scaldandosi.

La nostra buonissima e colorata cucina Toscana ci offre una gamma davvero ampia di minestre e zuppe, ma oggi ho scelto di prepararmi una bella Ribollita. Scopriamo alcune curiosità di questa specialità toscana!



Le origini della Ribollita toscana

La Ribollita è sicuramente uno dei piatti tipici più conosciuti della tradizione gastronomica Toscana che potrebbe ricordare un minestrone, vista la varietà di verdure utilizzate per la sua preparazione. La sua origine è senza dubbio contadina, infatti sia il metodo di cottura, sia la composizione suggeriscono che si tratta di un piatto umile.

Il termine Ribollita, in effetti, significa “bollita di nuovo” e si riferisce al fatto che per preparare questo piatto si utilizzavano le verdure cotte avanzate dai pasti dei giorni precedenti che ad ogni pranzo successivo venivano fatte ribollire insieme al pane raffermo, con l’aggiunta di un filo d’olio extravergine d’oliva a fine cottura.

Anticamente era tradizione preparare la Ribollita il venerdì con gli avanzi della settimana in modo da avere i pasti successivi assicurati, bastava infatti farla ribollire ogni volta. In Toscana però non abbiamo una ricetta unica, ma ogni città o paese ha la sua versione. Esiste tuttavia una regola fondamentale che deve

valere per tutti coloro che vogliono cucinarla; deve contenere i fagioli e due tipi di cavolo, il cavolo verza e il cavolo nero.



Leggi anche: [Il cavolo nero, protagonista della cucina toscana d'autunno](#)



Gli ingredienti

Come ogni pietanza che si rispetti fondamentale è la scelta degli ingredienti, vi suggerisco di fare una bella passeggiata tra i banchi del mercato ed acquistare tutto di provenienza locale (chilometri zero), il sapore e la qualità saranno sicuramente migliori. Se poi avete il vostro “verduraio di fiducia”, non c’è niente di meglio e scambiare con lui due chiacchiere mattutine vi rallegrerà anche la giornata!

Per prima cosa prendete nota degli ingredienti:

Cavolo verza 250 g, Pane casereccio 150 g Olio extravergine di oliva 50 g Pomodori perlati 100 g Patate 1 Cipolle 1 Carote 1 Sedano 1 gambo Pepe una spolverata Fagioli 250 g Porri 1 Bietole (coste) 100 g.



Come cucinare la Ribollita toscana

Ora ecco i passaggi da seguire per una perfetta riuscita di una gustosissima Ribollita Toscana:

1) La prima cosa da fare è occuparsi della preparazione dei fagioli. La ricetta tradizionale prevede l'utilizzo di fagioli cannellini secchi che prima di essere cotti devono essere messi in ammollo per una notte intera . Una volta che i fagioli si saranno ammorbiditi, metterli a cuocere in abbondante acqua e a fuoco lento per almeno un'ora. Una volta lessati, ricordatevi di non buttare via l'acqua di cottura, che vi servirà per cuocere la ribollita. Nel frattempo cominciate a pulire la verdura .

2) Lavate e mondate tutta la verdura, avendo l'accortezza di separare le coste centrali delle bietole, della verza e del cavolo nero, e di tagliarle eventualmente in pezzi più piccoli e sottili, in modo da cuocerle più facilmente assieme alle foglie. Tritate poi grossolanamente tutte le verdure.

3) Prendete una pentola capiente e cospargete il fondo d'olio e cominciate a soffriggere la carota, la cipolla, il porro, il sedano e il prezzemolo. Unite quindi i pomodori pelati e girate con un cucchiaio di legno di tanto in tanto. Nel frattempo preparate un mazzetto di timo e rosmarino, tenendo insieme i rametti con uno spago da cucina.

4) Unite a questo punto anche il resto delle verdure e inserite anche il mazzetto di timo e rosmarino, legandolo con lo spago al manico della pentola e facendo sì che penda all'interno della pentola; in questo modo, a fine cottura potete estrarre il mazzetto dal quale si saranno staccate le foglioline degli aromi. Aggiustate di sale e lasciate cuocere le verdure aggiungendo, ogni qual volta serve, il brodo di cottura dei fagioli. Nel frattempo passate 2/3 dei cannellini con un mixer e mettete da parte la crema così ottenuta.

5) Quando la verdura sarà tenera, togliete dalla pentola il mazzetto di rosmarino e passate al passaverdure 1/3 della verdura. Rimettete la purea di verdura così ottenuta di nuovo nella pentola, mescolate e aggiungete anche la crema di fagioli e i fagioli lasciati interi. Fate cuocere ancora per 5 minuti in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.

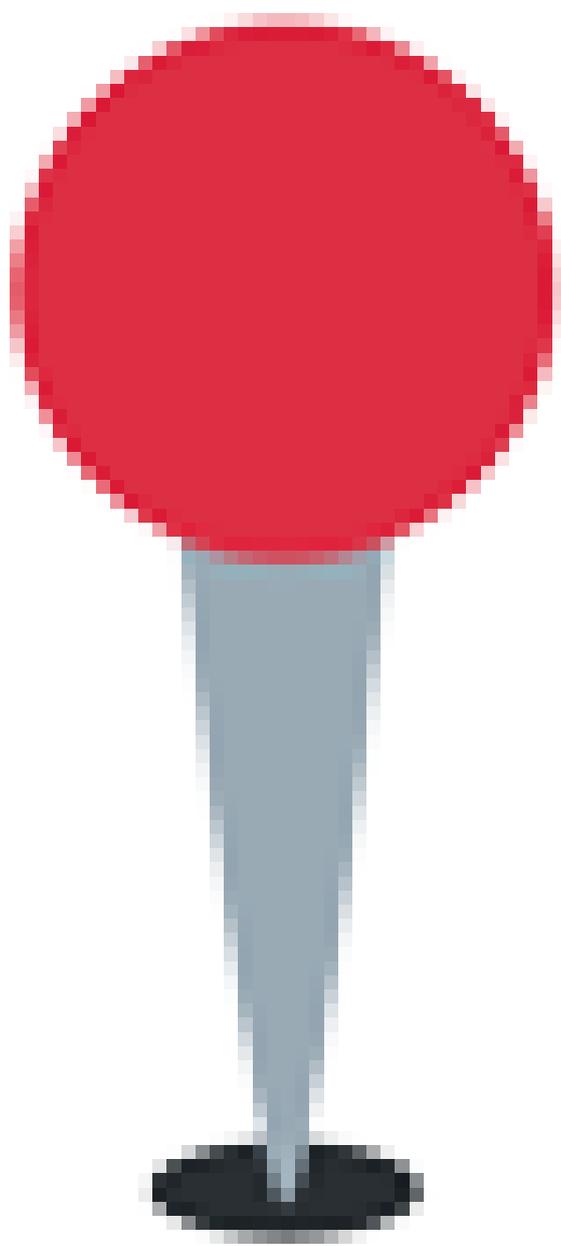


Per poter assaporare la ribollita al meglio, è bene prepararla il giorno prima per poi gustarla il giorno dopo. Potete sistemarla in un'unica pentola, oppure preparare delle porzioni singole.

Preparate le ciotole di terracotta, in cui alternerete uno strato di verdure a uno di pane toscano, meglio se

raffermo, tagliato a fette: coprite tutto ancora con la verdura e aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva. Servite la vostra ribollita ben calda.

Avete seguito bene tutti i passaggi? Sicuramente la vostra Ribollita Toscana sarà fantastica, quindi non resta che augurarvi buon appetito!



PER APPROFONDIRE:



[Benvenuto Autunno! Ecco cosa ci regala il bosco](#)





[Cucina tipica fiorentina: 6 piatti da non perdere](#)





[Il coniglio ed il suo impiego nella cucina tradizionale toscana](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



In collaborazione con Fattoria di Ostina - Loc. Ostina, 39 - Reggello (FI)- Tel. +39 055 86.56.724

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

