

IL CONIGLIO ED IL SUO IMPIEGO NELLA CUCINA TRADIZIONALE TOSCANA



Parliamo ancora una volta di tradizione e ricette regionali. Argomento di oggi, è il coniglio e il suo utilizzo nella cucina toscana tipica.

Il coniglio e la cucina toscana

Non ci stancheremo mai di ripeterlo: è dalla nostra identità culinaria, che la cucina contemporanea ha avuto origine. È per questo motivo che noi di TuscanyPeople, siamo così fieri di poter raccontare la storia della nostra regione e della cucina toscana!



Del resto, non esisterebbero oggi piatti elaborati e avveniristici, se i nostri predecessori non avessero nel tempo affinato l'arte di cucinare, sperimentando ed assemblando gli ingredienti tra loro.

La carne di coniglio è spesso impiegata nella preparazione di piatti tradizionali toscani nati, come la maggior parte delle ricette toscane, in campagna grazie ai nostri avi contadini. Prima ancora di essere allevato all'interno delle cascine, il coniglio era facilmente reperibile, per l'abbondante quantità selvatica disponibile in natura.

Una piccola curiosità

Oggi sappiamo che il coniglio insieme all'opossum, è l'unico mammifero nella storia faunistica conosciuta, a essersi conservato identico dalla preistoria fino ai giorni nostri.



Le proprietà della carne

L'allevamento del coniglio è da sempre ritenuto tra i più redditizi, in quanto la loro fase riproduttiva è maggiormente velocizzata rispetto ad altri.

La carne del coniglio è ricca di proteine nobili e povera di grassi e colesterolo, è pertanto consigliata anche nelle diete per il suo straordinario valore alimentare.

Come per la maggior parte degli alimenti italiani, anche la carne di coniglio è tutelata da un marchio di qualità: ricercatelo sempre prima di acquistarlo.



Le ricette a base di coniglio

Il coniglio si presta a svariate preparazioni culinarie. La Toscana è custode di gustose ricette che sapranno conquistare, anche coloro che non sono soliti mangiare questo tipo di carne, forse troppo spesso sottovalutata.

Generalmente le ricette a base di coniglio, evocano alla memoria i pranzi della domenica in famiglia, o cene importanti, dove oltre al gusto, l'aspetto scenografico ha la sua importanza.

Di seguito proponiamo due ricette toscane a base di coniglio, le cui preparazioni sono semplici ma di grande impatto e soprattutto saporite, come insegna la tradizione culinaria della nostra regione.



Leggi anche: [I funghi e la cucina toscana: 4 ricette della tradizione da leccarsi i baffi](#)





Ricetta del Coniglio ripieno toscano

Ingredienti per il Coniglio ripieno toscano

- 1 coniglio disossato di allevamento biologico
- 300 gr. di carne macinata biologica di vitellone
- 150 gr. di prosciutto cotto
- 1 uovo biologico di gallina
- 50 gr. di parmigiano reggiano grattugiato
- 2 fette di pane in cassetta ammollato nel latte
- 3 rametti di rosmarino
- 2 rametti di salvia
- 1 bicchiere di vino bianco secco rigorosamente toscano
- 1 pizzico di noce moscata
- olio EVO toscano
- sale q.b.
- pepe q.b.
- brodo vegetale (opzionale)

Procedimento

Per preparare il coniglio ripieno toscano, come prima cosa, preparate la farcitura. Ammollate il pane nel latte, dopodiché strizzatelo e mettetelo all'interno di una ciotola piuttosto capiente. Successivamente prendete un tagliere e tritate finemente rosmarino e salvia. Stesso procedimento anche per il prosciutto cotto, assicurandovi di lasciarne da parte circa la metà.

All'interno dello stesso contenitore dove avete messo il pane ammollato, unite la carne macinata. Aggiungete inoltre il parmigiano, il rosmarino, la salvia, il prosciutto cotto (tritato), l'uovo, un pizzico di noce moscata e aggiustate con sale e pepe a piacimento. Mescolateli insieme, fino a formare un composto omogeneo.

Prendete il coniglio ed adagiatelo sul tagliere. Posizionate le fette di prosciutto avanzate sulla parte più lunga, in modo da coprire interamente la superficie. A questo punto, aggiungete l'impasto che avete nella ciotola, seguendo la stessa direzione del prosciutto cotto, facendo in modo di formare una sorta di salsicciotto compatto.

Ultimate arrotolando la carne di coniglio su se stessa, lasciando il ripieno all'interno, e fermatela legandola con dello spago (se siete fortunati e trovate la rete da salumiere, sarà ancora più facile!). Tra i fili di chiusura, aggiungete qualche rametto di salvia e rosmarino. Pepate e salate la superficie esterna.

La cottura

Prendete un tegame capiente e versateci l'olio EVO toscano. Il tegame deve avere una capienza tale, che il coniglio possa essere alloggiato all'interno comodamente. Quando l'olio sarà caldo, adagiate il coniglio ripieno al suo interno e fate rosolare tutti i lati. Appena noterete che si è formata un'invitante crosticina dorata, versateci il vino bianco ed alzate la fiamma a fuoco vivo. Fate sfumare il vino.

A questo punto, cuocete a fuoco lento per circa 1 ora, e qualora la carne tendesse a seccarsi troppo, aggiungete un po' di brodo vegetale. Girate di tanto in tanto la carne. A cottura ultimata, lasciate riposare il coniglio fuori dal fuoco, per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di attesa, procedete a togliere lo spago e tagliate la carne a fette piuttosto spesse. Servite il vostro coniglio ripieno toscano, accompagnandolo con il sugo di cottura.



Coniglio all'arrostato morto toscano

Ingredienti per il coniglio all'arrostato morto toscano

- 1 coniglio di allevamento biologico (circa 1 kg) già pulito, spellato e tagliato a pezzi
- 1 litro di acqua naturale
- 1 limone biologico
- 1 spicchio di aglio in camicia
- 2 rametti di salvia
- 2 rametti di rosmarino
- ½ bicchiere di vino bianco toscano
- olio EVO toscano
- sale q.b.
- pepe q.b.

Procedimento

Prendete un contenitore e versateci l'acqua. Aggiungete il succo del limone strizzato, ed il limone stesso



tagliato a metà. Immergete il coniglio e lasciate macerare per almeno 10 minuti.

Nel frattempo, preparate un trito composto da rosmarino, salvia, sale e pepe. Prendete un tegame capiente, e versateci abbondante olio EVO toscano, con lo spicchio d'aglio in camicia. Questa procedura deve essere eseguita a fuoco spento.

La cottura del Coniglio all'arrosto morto

Togliete il coniglio dall'acqua e senza scolarlo, posizionatelo all'interno del tegame. Aggiungete infine il trito precedentemente preparato. A questo punto accendete il fuoco a fiamma dolce, e coprite con un coperchio.

Fate cuocere per circa mezz'ora, controllando di tanto in tanto che si asciughi il liquido prodotto durante questo lasso di tempo. Trascorso il periodo, aggiungete il vino bianco toscano, e fate sfumare alzando la fiamma. Servite ancora caldo.



Leggi anche: [Alla scoperta delle frattaglie nella cucina tipica toscana](#)





Approfittate di queste vacanze estive per dilettrarvi ai fornelli provando le ricette toscane, sarà sicuramente un successo!



PER APPROFONDIRE:





[Panzanella toscana: una ricetta estiva...miracolosa!](#)





[Ricetta della schiacciata con l'olio, la vera merenda toscana](#)





[Torta di ceci o cecina? Vi sveliamo come realizzarla](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



