Edizione Straordinaria

FIRENZE, SABATO 8
SETTEMBRE 1979

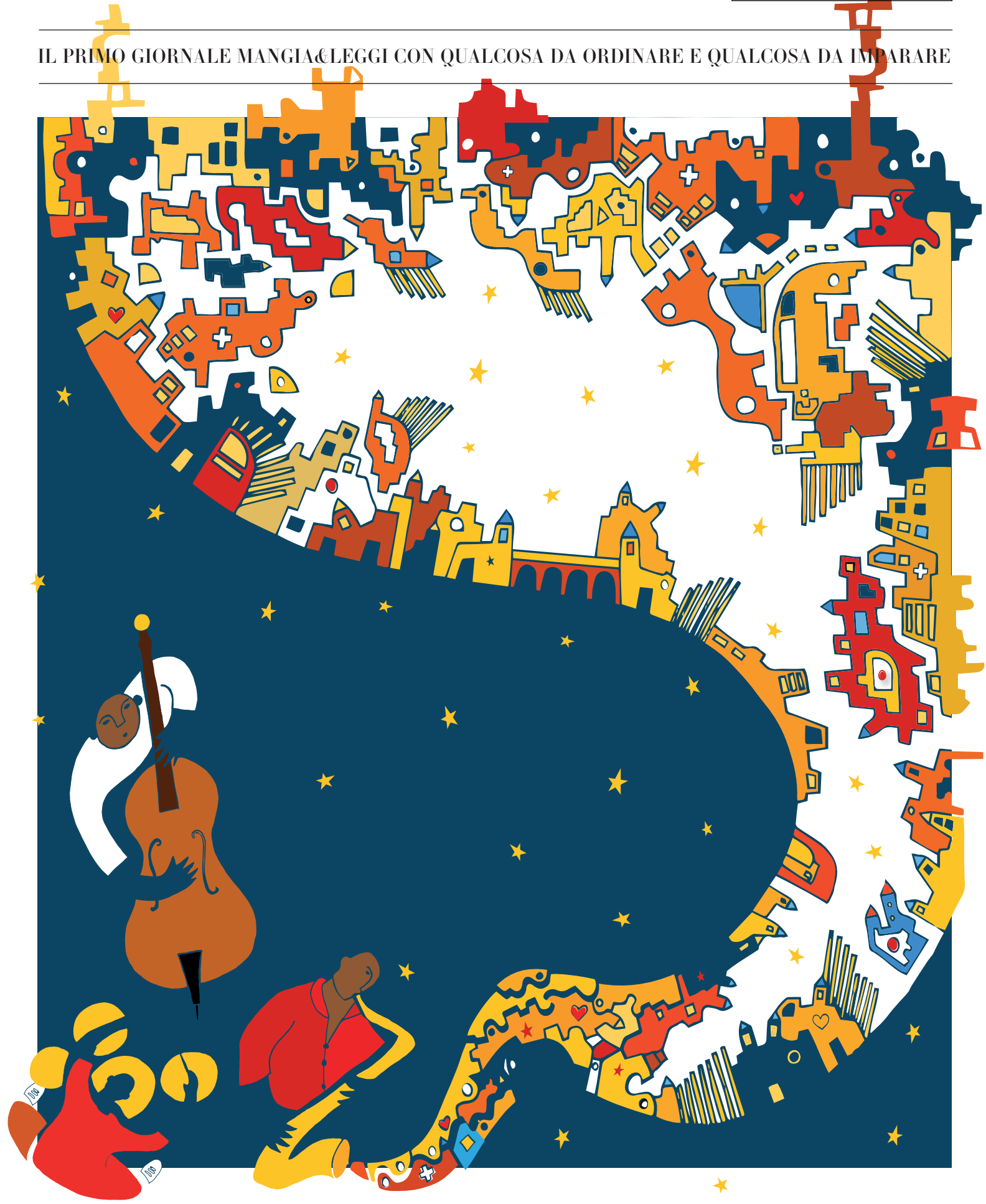
CIBRÈO
RISTORANTE
& COCKTAIL BAR

L'Orto Bioattivo di Firenze

L'ORTO CON L'ANIMA.
La coltura bioattiva di Andrea, fra pratiche cistercensi e virtù della simbiosi.

www.ortobioattivo.com

IL PRIMO GIORNALE MANGIA&LEGGI CON QUALCOSA DA ORDINARE E QUALCOSA DA IMPARARE



Il buon cibo nutre l'anima

UN VIAGGIO GASTRONOMICO ALLA SCOPERTA DELLE MIGLIORI MATERIE PRIME DI STAGIONE

La frase del giorno

Colline di Toscana, coi loro celebri poderi, le ville, i paesi che sono quasi città, nella più commovente campagna che esista.

(Fernand Braudel)

Insalata di trippa detta l'antinfluenzale

Se avete 1 kg di trippa rosa - e quindi lavorata dai nostri trippai con i loro calderoni a vapore e non quella bianca che fa il giro di mezza Europa dopo essere stata lavata con la soda caustica - potete e dovete tagliarla a listarelle larghe 1/2 cm e lunghe non oltre i 4, lasciandola immersa per 10 minuti in abbondante acqua con mezzo bicchiere d'aceto, cioè la stessa operazione che dovreste fare per ottenere la partenza della trippa alla fiorentina. Dopo di che sciacquatela per cinque volte con acqua corrente, facendo si che tutte le molecole dei suoi grassi, eccessivamente odorosi, scompaiano.

Una volta scolata e asciugata potrebbe già essere mangiata col sale. Io non resisto a questo gesto iniziatico. Provate e capirete. Tornando al chilo di trippa, unitelo a un trito di cipolle rosse, 2 carote e un grumolo di sedano, il tutto lavorato a coltello o con la mezzaluna.
2 spicchi d'aglio, anch'essi tritati finemente, 1/2 bicchiere d'olio e 4 cucchiai di aceto rosso. Peperoncino macinato, pepe e sale a piacere e quanto basta andranno mischiati a un cucchiaio di prezzemolo, anch'esso tritato finemente, per completare l'alchimia di questo potentissimo antinfluenzale.

Per 10-15 persone: 1kg di trippa, 2 cipolle piccole, un grumolo di sedano, 1 carota, 4 cucchiai da cucina di aceto di vino rosso, 1/2 bicchiere d'olio, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 4 spicchi d'aglio, sale, pepe e peperoncino.

ENTRÈE

UN INSIEME DI COSE BUONE €26
Una Selezione dei Migliori Prodotti del Mercato Giornaliero in Stile Cibrèo Ristorante & Cocktail Bar
1 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 12

IL CARCIOFO €25
Cuore di Carciofo Ripeno di Crema a Base di Pecorino e Prezzemolo, Servito Su Olio al Carciofo Arrostito
7 |

L'INVIDIA €14
Insalata Tiepida di Porro con Indivia e Noci, Condita con Olio al Porro Bruciato
8 |

LE OSTRICHE €10 *2Pz*
Pregiate Ostriche Kys dalla Bretagna Servite con Cipollotto all'Aceto
12 - 14 |

TAGLIATELLA DI CALAMARO €26
Sottilissima Tagliatella di Calamaro, Servita con il Suo Nero
12 - 14 |

IL POCHÉ €22
Uovo in Camicia Adagiato sul Nostro Purè di Patate, Coperto da una Crema al Parmigiano e Olio Evo
3 - 4 - 7 |

IL PATÉ DEL CIBRÈO €22
Paté di Nostra Produzione di Fegatini di Pollo Ruspante, Servito con Pan Brioche Tostato Fatto in Casa e Agrumi Zuccherati
1 - 3 - 7 - 9 - 12

LO SPIEDINO BRADO €25
Spiedini Grigliati di Pancia di Maiale Brado del Casentino con Olio Extra Vergine al Finocchietto, Rosmarino e Salvia

BATTUTA AL COLTELLO CON SALE DI MOTHIA €30
Tartare di Fassona all'Olio Extra Vergine di Oliva e Sale di Mothia, Servita con Pane Natura
1 |

Crosticini di pane inzuppati per fortunate alchimie

Se state cucinando mentre qualcuno vi racconta fragili e tristi fatti di poca importanza, per chiedergli di riflettere se non sia il caso di tacere, anche per non banalizzarle, sulle piccole disgrazie proprie ed altrui senza essere scortesi, dovrete cercare un contropiede emotivo.

Potete, dunque offrirgli di inzuppare dei crosticini di pane in qualsiasi cosa stiate facendo sobbollire. Per chiarezza, va bene anche un brodo. In questo caso appoggerete i crosticini su dei piattini caldi e darete al vostro ospite una forchetta.

Ma se state cucinando una pomarola o un ragù otterrete il prezioso silenzio, sorridendo e pregando mentre date al vostro amico la possibilità di ungersi le mani con la bellezza della vita.

Vedrete immediatamente gli effetti degli uni, i crosticini, e dell'altra, la preghiera, sul suo viso.

Lesso rifatto detto anche francesina

Tagliate finemente tantissime cipolle rosse fino a superare lo sproposito. Fatele appassire, inizialmente in abbondantissimo olio aggiungendo, nel largo tegame a bordo basso che state

INFORMAZIONI SUL MENÙ

SENZA GLUTINE
SENZA LATTOSIO
VEGETARIANO
VEGANO

Acqua: €5 | Caffè: €3,50
Coperto: €3,50 a persona

usando, acqua per far sì che la cipolla ceda la sua rigidità. Dopo che l'acqua sarà evaporata, la cottura deve continuare nel soffriggere le cipolle. Un paziente lavoro di mestolo, di fuoco, di manualità nel rigirare e nell'accompagnare le cipolle per vederle prima imbiondire e poi giungere al punto di soffrittura necessario: oltre il rame, nel color bronzo conclamato. Aggiungete spicchi d'aglio in un numero proporzionato alla quantità di cipolle e di lesso usato e al vostro amore per l'aglio stesso. Usate 2 o 4 foglie d'alloro, misurandone la potenza spezzandole in due e usando il vostro naso per misurarne l'odorosa forza.
Vi ricordo che le foglie di nuova annata eccedono in amare clorofille e difettano nei profumi. Un nonniente di pomodoro pelato vi permetterà di fermare il tutto, aggiungendo subito dopo il bollito a tocchetti e un'eventuale tazza di brodo, se l'insieme dovesse risultare troppo asciutto. Constaterete che alcune carni rimangono integre nella morbidezza, mentre altre si sfilacciano. Fra le due tipologie non saprei scegliere. Piatto che necessita di pepe abbondante in ambedue i casi, mentre solo nel secondo aggiungo, ogni tanto, alla carne sfilacciata, un variabile quantitativo di patate fritte, divertendomi a nominarlo "Lo spezzatino del Pelliccia, tante patate e poca ciccia".
Sappiate che questi piatti necessitano, a fine cottura, di un tempo di riposo per far si che i sapori rientrino e si combinino agli odori e agli umori. Nel caso dei tocchetti integri, questa ricetta, nella mia città, assume, e non so perché, il nome di Francesina.
Mi piace immaginare, conoscendo la nostra divertita competizione con i francesi, che qualcuno, per vincere una sua partita personale, abbia dedicato l'idea del lesso rifatto con le cipolle a una giovane francese.

Fuoco violento a sfumare per altri 10 minuti rigirando la carne spesso e volentieri.
Spegnete il fuoco. 10 minuti di riposo ed ecco il vostro roast-beef al sangue. L'untuosità si comporrà con i suoi umori e col vino sfumato. Sale e pepe quanto basta, tenendo presente che il sugo che ne risulterà dovrà sempre avere un punto di salatura in più per riuscire a insaporire tutte le sottili fette che farete.

Varianti infinite, e per amato esempio: 3 spicchi d'aglio, 4 foglie spezzettate di salvia e un nonniente di rosmarino tritato sgarbatamente gettati nel tegame un paio di minuti prima del vino rosso. In assenza di questi ingredienti, aprite la vostra dispensa. Vedrete che in fondo sulla destra, ci sarà ancora quel barattolo di senape di Digione che, se non siete francesi, vi siete dimenticati da mesi. Bene, prendetelo e, subito dopo il vino, mentre quest'ultimo sta sfumando, aggiungete 3-4 cucchiaini.

Mai capito perché questa ottima francesizzante versione venisse chiamata da mia madre roast-beef all'inglese.
E infine, la mia preferita, fattibile in tegame o in un forno da grandi capacità di grigliatura. Con un coltello stretto e lungo fate un foro che attraversi completamente tutto il taglio di carne. Fate, a quel punto, un abbondante trito di salvia, rosmarino, scorza di limone e aglio miscelato a sale e abbondante pepe. Aiutandovi con un cucchiaino da caffè e con le vostre dita, riempite uniformemente tutto il foro. Se in tegame, stessi tempi di cottura della prima versione e stesso procedimento.
Se in forno, non evitate di circondare la carne di piccole patate a tocchetti con abbondante olio. Finita la rapida e completa rosolatura fatta con un grill che non deve durare oltre i complessivi 20 minuti, togliete la carne dal forno.

Finite la cottura delle patate arrosticciolandole il più possibile. Tagliate la carne che dovrà risultare, anche in questo caso, decisamente al sangue e conditela con l'unto e con le patate, consigliando ai vostri commensali di spalmarsi fetta fetta il sopra descritto trito che troveranno al centro di ogni fetta.

Salsicce all'uva nera

Rosolate rapidamente sotto un grill potente delle salsicce di maiale ben allevato, in una padella o in una teglia da forno, per poi risaltarle insieme a dei chicchi sgranati (mezzo bicchiere per una salsiccia) di qualsiasi uva nera da vino: io uso sangiovese o canaiolo. Una metà dei chicchi si romperà e formerà con le untuosità della salsiccia una salsina dolce-acidula dal color violaceo.

Per raccogliere questa sugagna e per ogni pezzetto di salsiccia, sarà necessario approfittare di pane casalingo. Non scartate i semi, frantumando col morso qualche rinfrescante caldo-umido integro

Roast beef

Dovrete comprare 1,4-1,6 kg di scannello serrato. Se questo taglio proviene da mani esperte avrà forma trapezoidale.
Dovrete possedere, per tutta la vita, un tegame medio-alto che vi servirà quando dovrete fare una violenta e completa arrosticciolatura, in questo caso, in 2 cm d'olio. Arrivate, girando il pezzo di manzo sui suoi tre lati, al completo bronzo scuro in 10-12 minuti. Fermate il tutto con un bicchiere o due di vino rosso (Chianti ovviamente).

PRIMI PIATTI

BROCCATELLI & SANTO €18
Cavati con Broccoli Biologici, Acciughe e la Crosta Fritta del Nostro Pane Santo
1 - 4 - 7

IL RISOTTO AI FUNGHI PORCINI €30
Risotto coi Funghi Porcini Seccati della Donatella in Garfagnana
7 |

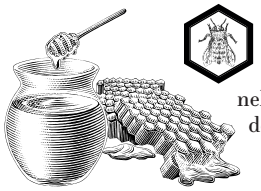
AGLIO, OLIO & SCAMPI €35
Spaghetti di Grano Duro di Gragnano con Scampi e Limone
1 - 2 - 4 |

TAGLIOLINO RUBATO €22
I Tagliolini Fatti a Mano nella Nostra Cucina, con Cacio, Burro e Tartufo Nero
1 - 3 - 7 |

COME UN CANNELLONE €20
Cannellone di Pasta Fresca all'Uovo, Ripieno di Ricotta, Accompagnato dal Ragù del Cibrèo
1 - 3 - 7 - 9 - 12

PLIN, TOVAGLIOLO & PARMIGIANO €22
Classico Plin Ripieno di Coda di Manzo Brasata Lentamente nel Vino, con Crema di Parmigiano
1 - 3 - 7 - 9 - 12

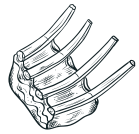
MIELE dell'Isola d'Elba BALLINI



Dall'Orto dei Semplici di Rio nell'Elba, il nettare dell'ex ciclista che parla alle api

Dalla natura il meglio.

chicco, che mi dicono faccia tanto bene, se non altro ai miei sensi di colpa scatenati dal non sapermi fermare prima della totale ripulitura di questo piatto.



da cucina insieme a 10 gr di parmigiano più 20 gr di mollica di pane ammorbidita nel latte. Calcolate di aggiungere un uovo intero per dar futura consistenza.

Un nonniente di un nonniente di noce moscata e una microscopica dose di pepe nero macinato andranno insieme a questa base di impasto, in cui amalgamerete anche un cucchiaino da tè di sedano tritato finemente più un paio di passate di scorza di limone sul lato "mele" della grattugia. Farcite con un sacchetto da pasticciere il vostro unico collo, se da soli, chiudendolo con un nodo ben fatto di spago da cucina ma senza serrare eccessivamente l'impasto. Raddoppiate le dosi se in due e via avanti. Poi mettetelo a bollire lentissimamente in un pentolino di acqua garbatamente salata e insaporita con cipolla, sedano e carota e un chiodo di garofano, se non avete del buon basilico, che eventualmente aggiungerete a un ciuffetto di prezzemolo.

Dopo 30 minuti togliete il collo dal brodo per farlo raffreddare e per poi mangiarvelo a fettine di 4 mm insieme a una buona maionese fatta con olio vero e limone (il garbato brodo potrete

utilizzarlo per una minestrina di pastina o riso condita ulteriormente di burro e parmigiano).Un altro utilizzo del suddetto collo è farlo stufare lentamente dentro a un ragù di carne, o se volete dentro una semplice pomarola. In entrambi

Vari colli di pollo ripieni

Cercando polli allevati intelligentemente, fatevi, con supplica, vendere i loro colli caduti sotto la mannaia risanante sul ceppo di una rivoluzione che fu nominata, in altri tempi, del "quinto quarto", dove il popolo, stravolto di inventiva, rispondeva alla miseria con saggezza alimentare. Fame scacciata dal buon senso, dunque. Cercate polli veri e ben allevati, con teste, creste e bargigli integri e, se non siete capaci di disossarveli, chiedete al vostro pollaiolo di fiducia di farlo lui con ovvia professionale facilità. Dopodiché per ogni collo di pollo preparate una farcia che corrisponda a 50 gr di un buon magro di manzo scelto, tritato ben due volte con macina fine e lavorato poi con un cucchiaio

SECONDI DI PESCE

IL MARE IN TAVOLA €42
Pesce Fresco dell'Arcipelago Toscano Preparato alla Maniera dello Chef Secondo Stagione
4 - 7

PESCE PER 2 €75
Pesce Freschissimo, Cotto nella Nostra Griglia a Legna e Servito al Vassoio. Per 2 Persone. 1,4 / 1,6 Kg
4 |

ZUPPA DI PESCE DEL CIBRÈO €35
Selezione del Miglior Pescato, Servito all'Interno del Nostro Coccio e Bagnato da un Brodetto in Stile Guazzetto
2 - 4 - 9 - 12 - 14 |

SCAMPI SULLA GRIGLIA €48
Scampi Cotti alla Brace, Profumati al Burro e Serviti con la Nostra Maionese al Limone
2 - 3 - 7 |

SECONDI DI CARNE

FARAONA IN DOPPIA COTTURA €40
Tenero Petto di Faraona Cotto a Bassa Temperatura con Pelle Croccante e Coscia Laccata al Malto Ripiena di Pistacchi e Pregiato Tartufo Nero, Servite con Purè di Patate, Cipolline in Agrodolce e la Loro Salsa
3 - 7 - 8 - 9 - 12 |

LA FASSONA €42
Filetto di Fassona dell'Appennino Tosco-Emiliano Cotto sui Carboni e Servito con Purè e con la Famosa Salsa Elegante del Picchi a Base di Carote e Senape
1 - 6 - 7 - 10 - 12 |

LA BISTECCA FRITTA DEL CIBRÈO €42
Costoletta di Vitello Ricoperta da una Panatura di Grissini, Fritta e Servita con il Nostro Classico Purè di Patate.
1 - 3 - 7

L'ENTRECOTTE ALLA FIORENTINA €38
Bistecca di Nobili Razze d'Allevamento Sostenibile, Cotta sui Carboni alla Maniera Toscana, Servita con Funghi Cardoncelli, di Pioppo e Orecchie d'Elefante, Saltati e Appassiti nel Fondo di Cottura. 300 Gr
7 - 9 - 12 |

BISTECCA ETRUSCA €65
Tomahawk di Pregiate Carni Marezzate, Cotta sui Carboni 1 Kg / 1.2 Kg

ROSTICCIANA DELLO CHEF €28
Costolette di Maiale dell'Appennino Toscano Marinate con la Nostra Selezione di Spezie e Laccate con Miele dell'Elba

i casi, condirete la vostra pasta - poniamo dei maccheroni - con uno dei due sughi, per poi servire questo piatto, che risulterà unico, affettando il collo per disporlo 'n coppa alla pasta, sporcandolo con l'untuoso pomodoro a condimento.
Una grattugiata di parmigiano, in questo caso, è d'obbligo.
Se poi siete saggi e vi siete fatti gli gnocchi con le patate, va da sè che, comunque li condirete, saranno cosa buona.
Ma vi giuro che se proverete a condirli con il ragù di carne, frantumandoci dentro il collo farcito, a ogni forchettata alzerete gli occhi al cielo per universale ringraziamento.

Trippa alla fiorentina

Come possiate fare, altrove, a rintracciare la qualità di trippa di cui ci riforniscono i nostri trippai, io non so. Quindi affrontate questo piatto solo se avete deciso di vivere, per due giorni o tutta la vita fino in fondo, a Firenze.
Qui non c'è da affidarsi alla Divina Provvidenza. Infatti la nostra trippa, non sbiancata da improbabili e diaboliche sode caustiche, è quotidianamente

pulita dalla Cooperativa dei trippai fiorentini con dei dolci calderini al vapore.

Trippe liberate dalla presenza di odorose molecole che scompaiono con questa tecnica ormai quasi millenaria. Quanta sapienza nel lasciare le trippe color rosa! Quanta insistenza artigianale nel lavarle comunque, come suggerisce mia madre, una volta nella vostra cucina, in abbondante acqua acetosa, dopo averle tagliate a listarelline larghe 1 cm e lunghe 4! Cinque risciacqui in acqua fresca e rinnovata, certi di far sparire il senso dell'aceto con gli ultimi piccoli grassi residui.

Soffritto di abbondante cipolla rossa, rapporto tre a uno carota e sedano, portato avanti oltre l'oro, fino al color rame conclamato. Attendere l'attimo in cui il rame sta per diventare, ma non è ancora, color bronzo. Fermate il tutto con due, tre, quattro, a seconda della grandezza, pomodori pelati.
Spiaccicottateli e fate ripartire il calore aggiungendovi subito la trippa. Fuoco lento, per farle cedere tutta la sua umidità determinata anche dalla lavatura.
Tempo variabile, dai 30-40 minuti ai 60, dipende dalla qualità della vitella di provenienza. Mettete in cottura 2 spicchi d'aglio rosa interi e 1 chiodo di garofano che toglierete prima di servire. Accogliete il suggerimento del Collodi, mantecando la vostra trippa con una doppia dose di burro e parmigiano, per un vostro ulteriore esercizio di generosità.

Zampa di manzo alla fiorentina

Dopo aver bollito, non meno di 3 ore - 3 ore e 1/2, la zampetta di manzo, disossatela attentamente facendo poi col coltello delle listarelle del tutto simili, come misura, alla trippa alla fiorentina. Stessa identica ricetta. Evitate solo la doppia dose di burro e la mantecata col parmigiano. Quest'ultimo va messo sopra la zampa nel piatto di porzione. Piatto di memoria territoriale, piatto per esperti mangiatori. Infinito pane necessario e abbondante vino. Digiuno obbligatorio prima e dopo.

Polpettone freddo con la maionese

La competenza e l'onestà di un cuoco la si misura con la bontà del suo polpettone. Questo vale per gli uomini ma non per le donne , a cui viene sempre e comunque buonissimo.
Ingredienti: 130gr di mollica di pane ammorbidita con del buon latte (20cl), 6 uova, 100 gr di parmigiano, 40 gr di pistacchi. Potrete anche accompagnare la dolcezza delle carni e dell'intigolo con mostarda di frutta piccante.
1/2 kg di magro scelto macinato due volte, 1/5 di una noce moscata, pepe e sale quanto basta.

Dopo averlo amalgamato con grande attenzione, cuocetelo in acqua bollente per 45 minuti, depositando prima l'impasto sopra un cotone da cucina arrotolato su se stesso a formare così un cilindro del diametro di 10 cm. Serrate in maniera certa l'estremità con filo da cucina arrotolato con una leggera pressione intorno al polpettone fino all'estremità opposta, chiusa anch'essa da un sicuro nodo. Fatelo freddare e poi servitelo a fette fra i 6 e gli 8 mm. Fette che, se non mangerete fredde con la maionese fatta a mano con il nostro potente olio, potrete risaltare in una salsa livornese con aglio, pomodoro, prezzemolo e peperoncino. Salsa con le fette di polpettone dove potrete risaltare, anche per mangiarcele insieme, patate fritte.

Frittata che noi fiorentini chiamiamo tortino di carciofi

Prendete dei carciofi cotti nei loro primi 7 minuti. Senza aspettare la loro definitiva cottura, ancora turgidi, passateli dentro una padellina ben calda,

CONTORNI

PATATE FRITTE FRITTE €8
Le Nostre Famose Patate delle Campagne di Sansepolcro rese Croccanti dalla Doppia Cottura

BIETOLINE SALTATE €8
Bietoline di Stagione Direttamente dall' Orto Bioattivo di Bellosguardo, Saltate in Padella con uno Spicchio d'Aglio e un Filo d'Olio Evo

LA VERDE €8
Insalata Verde di Stagione dell'Orto Bioattivo di Bellosguardo
12 |

DOLCI

ZABAIONE DEL CIBRÈO €14
Classico Zabaione, Gelato alla Nocciola e Leggerissime Lingue di Gatto
1 - 3 - 7 - 8 - 12 |

GIANDUJA €14
Tronchetto di Mousse alla Gianduja con Strati di Madeleine al Cacao Amaro e Composta di Arancia, Ricoperto da Cioccolato con Granella di Nocciole e Gelato al Caramello Salato
1 - 3 - 7 - 8 |

PASSIONE PER LA TERRA €14
Sorbetto al Frutto della Passione, Mousse al Cioccolato Bianco, Crumble di Cioccolato Fondente
1 - 3 - 5 - 7 |

ABETONE 2.0 €14
Quasi un Mont-Blanc, Fatto alla Maniera del Cibreo
3 - 7 - 8 |

SELEZIONE DI FORMAGGI €26
Servita con Assortimento di Confetture e Mieli
7 - 8 |

FRUTTA FRESCA €10
Secondo Stagione

SIGNATURE COCKTAIL

DURO COME UN MULO €18
Vodka Grey Goose Infusa allo Zenzero e Vaniglia, Succo di Lime, Bitter Mediterraneo Fatto in Casa (Bergamotto, Cardamomo, Rosmarino, Salvia, Peperoncino e Pepe Rosa), Soda al Pompelmo Rosa

LA PORTI UN BACIONE A SHANGAI €18
Old Tom Gin Winestillery, Liquore al Lychee, Sciroppo al Lychee, Estratto di Ananas, Ginger Ale

MEDITERRAE €20
Tea Dry Gin Ki No Bi, Salvia e Limone, Succo di Yuzu, Sciroppo Mediterraneo (Timo, Salvia, Alloro, Rosmarino, Menta, Liquirizia, Scorza di Limone), Tonica Aromatica

PAGO PEÑO €20
Tequila Silver Patron, Liquore di Zenzero Nonino, Succo di Lime, Cordial Vegetale Fatto in Casa (con Frutta o Verdura di Stagione), Tabasco Jalapeño

BRANDY E LODE €20
Brandy Mazzetti d'Altavilla 12y , Latte di Mandorla Adriatico, Succo di Limone, Succo di Mela Verde, Sciroppo di Pan di Zenzero, Essenza di Cannella

T'INGANNO DI ROSA €20
Rum Bacardi Carta Bianca, Bitter Fusetti, Ancho Reyes Original, Cordial agli Agrumi, Succo di limone, Soda al Pompelmo Rosa

CAFFEINO AUTUNNALE €22
Vodka Altamura Distilleries Infusa alle Fave di Cacao Noalya, Liquore alla Pera Coscia, Estratto di Pera, Sciroppo di Noci Fatto in Casa, Caffè Espresso

POP FESCION €22
American Bourbon Michter's, Crema di Cacao Tempus Fugit, Sciroppo di Pop Corn, Bitter di Angostura all'Arancia

che possa così bruciacchiarli leggermente. Versateci subito dopo e sopra una piccola quantità di uova sbattute che, nel contatto con la padella, si rapprenderanno intorno ai carciofi formando una sottilissima frittata. A quel punto, e solo a quel punto, rigirate la frittata, che ricolerà nuovamente con le parte umida dell'uovo sulla padellina, formando anche lì una successiva sottilissima frittata che andrà a chiudersi con la precedente.
Sostanzialmente vi risulteranno come due crespelle sovrapposte con un'altra farcita di carciofi al tegame. Nell'uovo, quando lo sbattere, aggiungete la solita manciata di parmigiano.

Piselli alla fiorentina

Dopo aver sgranato 1/2 Kg di piselli freschi e la loro dolcezza, usate un tegamino di media grandezza a bordo medio-alto dove, a crudo, aggiungerete un cucchiaio da cucina di aglietto fresco, un cucchiaio abbondante di prosciutto grasso e magro tagliuzzato in piccolissimi pezzi, un cucchiaio colmo di prezzemolo tritato finemente e, per mio gusto, pepe abbondante. Attenzione al sale: per il "quanto basta" dovete avere la memoria del sale che il prosciutto rilascerà. Un po' d'olio e un bicchiere da cucina d'acqua per una lenta stuccatura. Giunti alla fine, con i piselli morbidi ma non disfatti, dopo numerosi e golosi assaggi, spegnete il fuoco e aggiungete segretamente, ma con grande convincimento, un cucchiaio raso di zucchero non raffinato. Tiepidi e freddi, i vostri piselli vi daranno un'idea più precisa della meraviglia del creato. Una o due volte nella vita potrete sciuparli, si fa per dire, usando il tegamino dei vostri piselli fiorentini per condire un paio d'etti di pasta fresca di altre regioni: tagliolini emiliani, trofei liguri, fusilli napoletani, orecchiette pugliesi o quel che vi pare. Davanti a questo piatto, chiunque vi guarderà con sincerissima gratitudine. Sappiatene approfittare.

Gelatina di pomodoro

La scelta della qualità estrema della materia prima per questo budino di pomodoro è l'unico obbligo per ottenere un risultato che vi entusiasmerà, anche nelle fasi della sua preparazione. Assaggerete dunque via via, per giungere a una giusta salatura e alla piccantezza di vostro gradimento. Frullare 250 gr di pomodori pelati non scolati (io uso il pomodoro di Donoratico), 0,34 cl di olio extravergine d'oliva (corrispondenti a 6 cucchiai da cucina), 5 grandi foglie di basilico, un nonniente di origano fresco, 2 piccoli spicchi d'aglio rosa italiano, un cucchiaino da caffè di prezzemolo tritato, pepe e/o peperoncino a vostro piacimento, sale quanto basta (tendendo al saporito), 0,6 gr di fogli di colla di pesce ammorbiditi in acqua fredda e poi sciolti in una parte del liquido dei pomodori pelati riscaldata sul fuoco. Versate il tutto, dopo una lunga frollatura, dentro degli stampini usa e getta che lascerete poi 6 ore in frigorifero. Servite tuffando rapidissimamente in acqua tiepida gli stampini per poi rovesciarli su un piatto. Per permettere ai budini di scivolare integri, forate la base dei piccoli contenitori con la punta di un coltello. Sporcate la gelatina con un buon olio e guarnitela con una spuntatura di basilico. Consumate il budino in giornata

Via dei Vecchietti 5
Firenze, Italy

booking@cibreo.com
Ph +39 055 266 56 51

CIBRÈO
RISTORANTE
& COCKTAIL BAR

Un Insieme di
Cose Buone

@CIBREOFIRENZE
@CIBREO_FIRENZE
@CIBRÈO RISTORANTE
& COCKTAIL BAR

senza pensare di poterlo portare al giorno successivo. Oltre alla qualità, la freschezza determina la bontà di questo piatto. Passate le 24 ore, tutta la profanazione decade, trasformandosi in una poco gradevole fragranza.

Budino di curcuma in gelatina

Dopo averlo salato a piacimento, frullate un chilo di yogurt greco con un mezzo cucchiaino di aglio tritato, aggiungete 10 gr di buon olio, una bella macinata di pepe nero e un abbondante cucchiaio di curcuma, più una resina di peperoncino macinato e a alla fine il succo di un limone ben strizzato. Rubando al liquido composto un ramaiolo, riscaldatelo per sciogliercì dentro 15 gr di fogli di colla di pesce o, in alternativa se vegetariani, 8-10 gr di agar agar. Dopo aver unificato il tutto, versatelo in tanti piccoli contenitori usa e getta di alluminio.

Con queste dosi ve ne verranno fra 15 e 20. Dopo 3 ore di frigorifero, per liberarli dovrete tuffarli rapidamente in acqua tiepida e bucare la base rovesciata con un coltellino appuntito. Sformateli in un piatto a temperatura ambiente e sporcateli per condimento finale con una C d'olio.

Condimento alle melanzane

Abbiate il coraggio di frullare delle melanzane abbrustolite con un po' di yogurt greco, un po' di succo di limone, aglio a piacimento, foglie di menta, basilico, un po' di olio e un nonniente di cumino, sale e peperoncino a piacimento. Avrete così una salsetta per crosticini di pane o per tuffarci dentro

telo nel solito punto del color rame che sta diventando bronzo.
Anche in questo caso né un attimo prima né un attimo dopo. Fermatelo con delle braciole, nel senso toscano della parola: fette di carne non troppo sottili ma non oltre i 4 mm di spessore. Fatevi dare del bicchiere, della rosetta o del lucertolo, perfetto se nella sua parte finale, la più bassa. Rosolate violentemente nel soffritto.

Finita questa complessa operazione che prevede concentrazione, chiudete la rosolatura con il solito bicchiere di vino rosso che farete sfumare rapidamente, aggiungendo poi del pomodoro pelato passato.
Un nonniente di acqua o di brodo per portare a cottura lenta il sugo e le bracioline.

Trovata la loro morbidezza in ripetuti controlli, sottraetele dalla cottura lasciando a sobbollire il sito aggiungendovi un sensato quantitativo di fagiolini. Ulteriore polpettine di ogni genere, ma anche semplici zucchine o patatine fritte.

Fagiolini in umido

In un tegame a bordo alto, mettete a crudo i fagiolini puliti insieme a un abbondante quantitativo di cipolle affettate finemente, aglio tritato, due nonniente di pomodori pelati, pepe, peperoncino, sale, prezzemolo tritato e, a fine cottura, basilico tagliuzzato.
Olio abbondante.
Tempo determinato dalla quantità dei fagiolini e dalla vostra pazienza, suggerendo fuoco basso per non far evaporare troppo velocemente l'umidità della lavatura dei fagiolini; umidità determinata dai pomodori e dal medesimo olio. Sappiate, se necessario, aggiungere un lentissima cottura che, arrivata a suo termine, vi consentirà di riposizionare le braciole all'interno del tegame e di avere così un piatto di carne con il suo contorno. Se avrete saputo esagerare con i condimenti, avrete anche un piccolo quantitativo di residuo di sugo che userete per farvi un po' di pasta corta. Piatti popolarissimi, unti e bisunti.

Aggiungete per la pasta ulteriore noce di burro e una manciata di parmigiano.
Per le carni e i fagiolini, necessario il solito pane da utilizzare come equilibratore dei forti sapori.

Se ai fagiolini sostituirete una manciata di spinaci tritati finemente, la cottura sarà più rapida e altrettanto gustosa. Se degli spinaci farete cottura separata, in acqua salata, tritateli e risaltateli con aglio, usando il sugo delle bracioline come ulteriore condimento che servirete insieme a questi ultimi nel piatto. Non ho preferenze per una di queste ricette o varianti. L'unica difficoltà sarà, da parte vostra, nel rintracciare carni di assoluta qualità.

paio di cucchiai d'acqua per arrivare a fine cottura. Da non mangiare caldo, fra il tiepido e il freddo questo grande contorno raggiunge la sua massima potenza.

Bracioline e fagiolini con il sugo

Fatto un soffritto di cipolla, sedano e carota come se doveste apprestarvi a un ragù, fermadunque, fatevi amico un macellaio. Questo comportamento farà di voi persone che rintracceranno, nel far cibo, potenti e affettuose abilità empatiche.

Polenta al forno

Con la polenta avanzata del giorno prima, tagliare delle strisce spesse 1 cm, larghe 3 cm e lunghe 4 cm. In una casseruola, soffriggere le cipolle affettate finemente con porri e/o scalogni in abbondante olio.

Quando il soffritto sarà dorato, aggiungere nel tegame le strisce di polenta. Versare del latte caldo a coprire ed infornare, a forno caldo, per 10 minuti.

Servire la polenta al forno aggiungendo per ogni porzione una manciata di parmigiano grattugiato. Il Pepe nero è d'obbligo. Questo è un piatto di recupero che richiede un' Ave Maria di ringraziamenti.

Noodles fatti a mano

Preparate un mix di 50% parmigiano e 50% pangrattato.
Per ogni manciata del composto serve un uovo intero; per 20 manciate, 10 uova; e per ogni 8, un pizzico di noce moscata e, secondo la mia opinione, la scorza grattugiata finemente di un limone biologico. Un po' di sale e pepe, se piace.-
Mettete da parte l'impasto a riposare prima di utilizzare l'apposito attrezzo per schiacciare i passatelli direttamente nel brodo caldo. Sono buoni sia mangiati subito che lasciati riposare.

Se vi capita di avere del ragù, non resistete alla tentazione di togliere dal brodo un po' di passatelli e condirli con il sugo in una ciotola.

CONTI CAPPONI

Vignaioli a Greve in Chianti dal 1524

www.conticapponi.it

DAL 1919

IL TOSCANO €20
Gin Toscano, Vermut Toscano, Bitter Toscano di Spiriti del Bosco, Agresto del Castello Sonnino

NEGRONI DEL CIBRÈO €22
Vodka Altamura Distillerries, Vermouth Antica Formula, Bitter Fusetti, Uvamarum, Elisir di China Clementi

IL CONTE E L'UVA €22
Bourbon Whiskey Knob Creek, Bitter Campari Cask Tales, Amarone della Valpolicella Classico

IL CONTE AD OAXACA €22
Mezcal Alipus San Baltazar, Vermouth Mancino Sakura, Bitter Martini Riserva Speciale, Marendry

CIBLÈO
FIRENZE
TOSCO-ORIENTALE

Cucina Tosco-Orientale dal 2017

Via del Verrocchio 2r, Firenze, Italy

booking@cibreo.com
Ph +39 055 234100

@CIBLEOFIRENZE @CIBLÈO

AVVISO
IMPORTANTE

Indicazioni Allergeni

Sul menù, accanto al nome delle pietanze si trova l'indicazione degli allergeni presenti come ingredienti.

Gli stessi sono evidenziati con dei numeri, di seguito la corrispondenza numerica.

1. Cereali contenenti glutine (grano, orzo, segale, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati

2. Crostacei e prodotti derivati

3. Uova e prodotti derivati

4. Pesce e prodotti derivati

5. Arachidi e prodotti derivati

6. Soia e prodotti derivati

7. Latte e prodotti derivati (compreso lattosio)

8. Frutta a guscio cioè mandorle (Amigdalus communis), nocciole (Corylus avellana), noci comuni (Juglans regia), noci di acagiù (Anacardium occidentale), noci pecan [Carya illinoiensis (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (Bertholletia excelsa), pistacchi (Pistacia vera), noci del Queensland (Macadamia ternifolia) e prodotti derivati

9. Sedano e prodotti derivati

10. Senape e prodotti derivati

11. Semi di sesamo e prodotti derivati

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o mg/l espressi come SO2

13. Lupino e prodotti a base di lupino

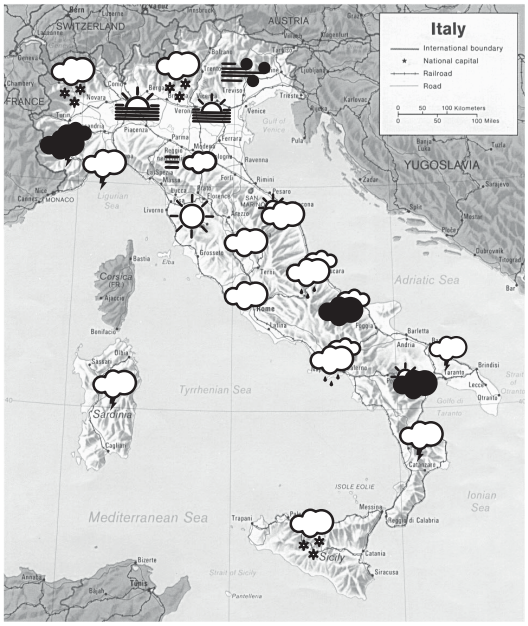
14. Molluschi e prodotti a base di mollusco

Sudoku

			1			4		6
4	3		6		2	7	9	1
6			8			5	3	
		6		1			4	3
		2						7
1	5		3				6	8
	6	3		9		8	2	
5		4	2		6		1	
2	1			8				

BISOGNA RIEMPIRE LA SCACCHIERA IN MODO TALE CHE OGNI RIGA, OGNI COLONNA E OGNI RIQUADRO CONTENGANO I NUMERI DALL'1 AL 9. LA CONDIZIONE È CHE NESSUNA RIGA, NESSUNA COLONNA O RIQUADRO PRESENTINO DUE VOLTE LO STESSO NUMERO.

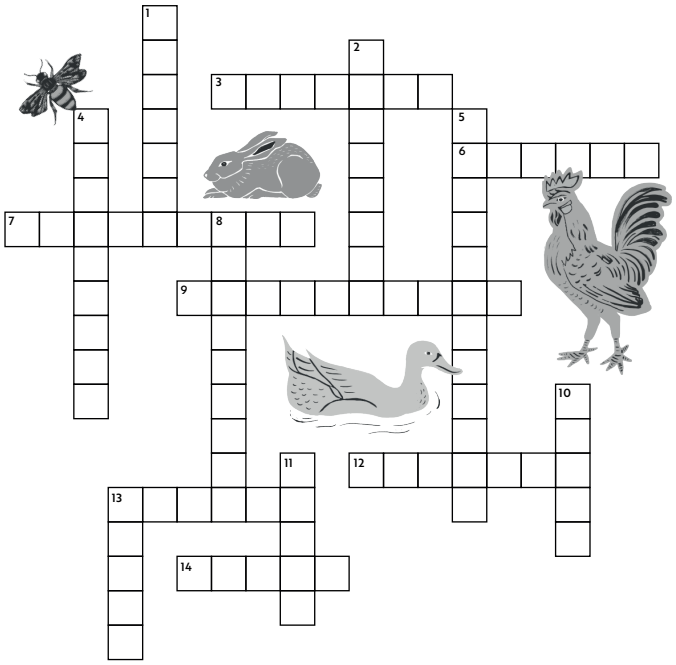
Il tempo che farà



Mattina: Sole su Firenze.
Sera: Bel tempo su Firenze.

AOSTA		PERUGIA	
TORINO		L'AQUILA	
MILANO		ROMA	
TRENTO		CAMPOBASSO	
VENEZIA		NAPOLI	
TRIESTE		BARI	
GENOVA		POTENZA	
BOLOGNA		CATANZARO	
FIRENZE		CAGLIARI	
ANCONA		PALERMO	

Il Cruciverba Appetitoso



Orizzontali:

3. Il cucchiaio del cuoco
6. Dente di forchetta
7. Pietanza di carne in stufato
9. La più famosa ha il nome di un fiore
12. Si prepara ad essere soffritto
13. Il frutto preferito dai Minions
14. Si usa per marinare

Verticali:

1. Ricopre il lardo
2. È soltanto una parte
4. Una salsa gustosa
5. È più asciutto del brasato
8. Si fa nel piatto con il pane
10. Erbe da condimento
11. Può essere frolla
13. Arde senza fiamma

Per rinfrancar lo spirito...

Aprile

Giugno

Settembre

Marzo

STAMPATO SU CARTA RICICLATA