CIBRÈO
RISTORANTE
& COCKTAIL BAR

EDIZIONE SEMESTRALE

THE FOOD JOURNAL

FIRENZE, SABATO 8
SETTEMBRE 1979





Il buon cibo nutre l'anima

UN VIAGGIO GASTRONOMICO ALLA SCOPERTA DELLE MIGLIORI MATERIE PRIME DI STAGIONE

Le Persone di Cibrèo

Executive Chef: Oscar Severini
Resident Chef: Gabriele Avanzi
Restaurant Manager & Head Sommelier: Fabrizio Gentile

Entrées

UN INSIEME DI COSE BUONE — € 26

Per Conoscere i Sapori Cibrèo

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 Ⓒ — € 22

Morbido e Golosamente Inaspettato

Carciofo Ripieno di Crema a Base di Pecorino e Prezzemolo, Servito su Olio al Carciofo Bruciato

PIATTO NO WASTE

7 |

IL POCHÉ — € 20

Senza Pane Non si Può

Uovo in Camicia Adagiato sul Nostro Purè Classico con Patate di Sansepolcro, Bietole Saltate, Coperto da una Crema di Parmigiano

3 - 7 |

CAPPUCCINO — € 24

Lo Vorrete Anche a Colazione

Morbido Cappuccino Salato con Funghi, Patate, Nocciole e Cacao

7 - 8 |

OSTRICA DEL CHIANTI — € 38

Non Chiamatelo Carpaccio

Filetto Crudo di Fassona Piemontese Tagliato a Fette, Condito con Olio e Limone

SENZA SCAMPO — € 34

Da Perdere la Testa

Scampi Gratinati con Crumble di Grissini, Capperi Fritti e Zeste di Limone

1 - 2 - 7

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.

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 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



MENU

INFORMAZIONI SUL MENÙ

SENZA GLUTINE · SENZA LATTOSIO · VEGETARIANO · VEGANO

CONTIENE ALCOL · CIBRÈO SIGNATURE DISH

Acqua Ultrafiltrata Cibrèo Naturale o Frizzante: € 5
Acqua Minerale San Felice Naturale o Gassata: € 6
Caffè: € 3,50
Coperto: € 3,50 a persona

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.

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). 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 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.

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 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.

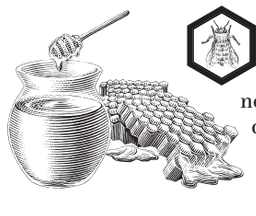
Farcite con un sacchetto da pasticciere il vostro unico collo, se da soli, chiudendolo con un nodo ben fatto di spago da cucina ma senza serrare eccessivamente l'impasto. Raddoppiate le dosi se in due e via avanti.

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 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

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.

Primi Piatti

IL RISOTTO € 26
Nostalgico
Risotto allo Zafferano con Stracotto di Guancia e Midollo di Manzo
7 - 9 - 12 | Ⓐ

PASTA MISTA ALL'ASTICE € 30
Il Mare d'Inverno (dalla Nonna)
Pasta Mista Risottata nella Bisque, con Patate e Astice
1 - 2 - 4 - 7 - 9 - 12 | Ⓐ

TIMBALLO € 24
Quasi Erotico
Timballo di Tortiglioni Tirrena con Grano della Costa Toscana, in Salsa Mornay ai Funghi Porcini, Ricoperto dal Nostro Cacio e Burro
1 - 3 - 7 | TIRRENA

PLIN Ⓒ € 24
Più che un Signature è un Calcio di Rigore
Classico Plin Ripieno di Genovese di Maiale, Brasata Lentamente e Crema di Parmigiano
SU RICHIESTA, I NOSTRI PLIN POSSONO ESSERE SERVITI ANCHE AL TOVAGLIOLO
1 - 3 - 7 - 9 - 12 | Ⓐ

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

Secondi Piatti

Di Verdura

CAVOL-FIORE € 26
Delicato ma con Carattere
Cavolfiore alla Brace, in Carpaccio e in Purè, Serviti con Arancia e Mandorle Tostate
7 - 8 | (1) (8)

RAPE ROSSE E CAPRINO € 28
Il Piatto Vegetariano per Carnivori
Insalata di Rape Rosse Cotte Sotto Sale, Accompagnata da Formaggio di Capra al Carbone e Fichi Giulebbati
7 - 12 | (1) (8) (A)

AL CARTOCCIO € 28
Autunno Abbestia
Zolfini Stufati Serviti con Ragù di Funghi Selezionati Secondo Disponibilità
(1) (2) (Y)

Di Pesce

IL MARE IN TAVOLA € 42
Sempre una Sorpresa
Pesce Fresco, Sceltissimo, dell'Arcipelago Toscano con Sfoglia di Pane Tostato, Sfere di Patate e Carote, Servito con Brodo in Stile Marsigliese
1 - 2 - 4 - 7 - 9 - 12 - 14 | (A)

PESCE PER 2 € 75
Servito Affettuosamente
Pesce Freschissimo, di Taglia Importante, Cotto nella Nostra Griglia a Legna e Servito al Vassoio
Per 2 Persone
4 | (1) (2)

CALAMARO € 42
Come in Sapore di Mare
Calamaro Arrostito, Servito su Bagna Càuda e Sporcato al Passato di Nero di Seppia
4 - 7 - 9 - 12 - 14 | (1)

Di Carne

L'ANATRA VIOLA € 38
Un Piatto Barocco
Petto d'Anatra Muta del Valdarno con Cavolo Viola alla Brace, Mirtilli in Salsa e in Aceto di Lamponi, Accompagnato da una Riduzione al Cioccolato Fondente e Bao Ripieno della Sua Coscia
1 - 7 - 9 - 12 | (A)

LA FASSONA DI ROSSINI € 45
Charmant e Ricchissimo
Filetto di Fassona dell'Appennino Tosco-Emiliano Cotto sui Carboni e Servito con Purè, Foie Gras e Tartufo Nero Pregiato
7 - 9 - 12 | (1) (A)

LA BISTECCA FRITTA DEL CIBRÈO © € 42
E-s-a-g-e-r-a-t-a
Costoletta di Vitello Ricoperta da una Panatura di Grissini, Fritta e Servita con il Nostro Classico Purè di Patate
1 - 3 - 7

PANCIA DI MAIALINO € 38
Il Maiale ma Elegante
Pancia di Maialino da Latte in Olio Cottura, Purea di Mela, Senape all'Antica e Indivia
7 - 10 - 12 | (1) (A)

Chiedete al nostro personale di sala il miglior contorno del giorno da abbinare ai vostri piatti preferiti € 8

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, 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.

CARNERO

Fattoria il Palazzo

Allevamento Bovino Biologico

Carni selezionate da animali di razza Limousine, allevati a pascolo e in maniera biologica.

Via Bruscoli - Albergo 93/A 50033, Firenzuola (FI) | Tel. 055.818012 | https://www.carnebio.it

Dolci

LO SGROPPINO € 14
Divertente e POP
Sorbetto al Limone, Prosecco e Vodka, Preparato Direttamente al Tavolo
12 | (G) (L) (Y) (A)

ALL'ORO € 14
Aromatica
Tartelletta Frangipane con Mele Glassate al Calvados, Servita con Gelato all'Alloro Arricchito con Zucchero all'Alloro
1 - 3 - 7 - 8 - 12 | (Y) (A)

LO ZUPPOTTO € 16
Alticcio, Stile Tipsy Cake
Pan Brioche Cotto al Forno, Bagnato 2 volte con Salsa al Brandy, Passito e Vaniglia, Servito con Gelato Buontalenti e Pere Speziate e Tostate
1 - 3 - 7 - 12 | (Y) (A) Badiani

TORTA PANE E CIOCCOLATO € 14
Per Tornare Bambini
Torta di Pane Graticola di San Lorenzo e Cioccolato Fondente Servita con Sorbetto al Latte e Nocciole Sabbiate
PIATTO NO WASTE
1 - 7 - 8 | (Y)

TIRAMIGIÙ © € 14
Può Dare Assuefazione
Biscotto al Cioccolato con Gelato alla Banana e Spuma al Burro di Arachidi
1 - 3 - 5 - 7 | (Y)

SELEZIONE DI FORMAGGI € 20
Il Fine Pasto degli Intenditori
7 | (Y) (G)



CIBLÈO
FIRENZE
TOSCO-ORIENTALE



Cucina Tosco-Orientale dal 2017

Via del Verrocchio 2r, Firenze, Italy

booking@cibreo.com
Ph +39 055 234100

@CIBLEOFIRENZE @CIBLÈO

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 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 scioglierci dentro 15 gr di fogli di colla di pesce 0, 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 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 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, fermatelo 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 lentissima cottura che, arrivata a suo termine, vi consentirà di riposi-

Signature Cocktails

Casa Ciblèo € 22
Ki No Tea Kyoto Dry Gin, Yuzu, Umeshu, Sciroppo Mediterraneo (Timo, Salvia, Rosmarino, Menta, Liquirizia), Three Cents Aegean Tonic

Schiaparelli Sour € 20
Altamura Vodka Infusa all'Ibisco e ai Frutti Rossi, Shrub di Mela e Zenzero, Lime, Spuma di Litchi

Umami Martini € 20
No.3 London Dry Gin Infuso al Caffè Verde Fermentato, Baldoria Dry Umami
12

Fettunta Sour € 22
Winestillery Vodka, Limone, Zucchero, Sale, Pepe, Schiumogeno Vegetale, Olio Extra Vergine d'Oliva Cibrèo
1

Patata Bollente € 20
Monkey 47 Dry Gin, Monin Paragon Cordial ai Pepi e Patate Arrosto al Rosmarino, Italicus
1

Papá Noel € 22
Los Siete Misterios Doba-Yej Mezcal, Adriatico Amaretto Crushed Almonds Bianco, Muyu Jasmine Verte, Panna, Aria di Capperi, Noce Moscata
7 - 8

Roger Rabbit € 20
Altos Tequila Reposado, Sciroppo al Burro Salato e Pepe Nero, Soda di Carota Acidificata
7

Ciokko Retrò € 22
Michter's Sour Mash Whiskey, Sciroppo di Carrube e Noci Pecan Fermentate, Fusetti Bitter Cacao, Limone
8 - 12

Low & Zero Signature

LOW ALCOL

Ca-Puccio € 16
Cadello 88, Estratto Concentrato di Caffè Affinato in Botte, Schiuma di Latte
7 - 8

Ciblèo To Mexico € 16
Fusetti Bitter Infuso con Bucce di Banana, Santa Spina Cruda, Ancho Reyes, Lime, Three Cents Soda al Pompelmo Rosa, Salsa di Soia
1 - 12

Trentin Cibrèo € 16
Jimmy the Tonic Companion, Lime, Succo Chiarificato di Mela Caramellata con Miele di Castagno Frizzante, Spray al Pino Mugo

ZERO ALCOL

Vir-Gin-Must Fizz € 15
Oppure, Lime, Must, Three Cents Soda al Pompelmo Rosa

Melassira € 15
Nettare di Fichi, Tassoni Cedrata, Erba Tamarindo, Lime

Wowisteria € 15
Beefeater Alcohol Free Infuso al Glicine, Winestillery Hyper Low Gin, Three Cents Ginger Beer

Another Coke Please € 15
Lucano Amaro Zero, Monin Paragon Labdanum, Lime, Three Cents Dry Tonic

Free Skinny Bch** € 15
Almave Ámbar, Lime

CONTI CAPPONI

Vignaioli a Greve in Chianti dal 1524

www.conticapponi.it

queste cose dovrebbero farti apprezzare la bellezza della vita. Perché è la vita che ci tiene lontani dalla paura, che è sempre destinata a produrre situazioni malevoli. La paura può derubarci delle "risurrezioni" continue di cui abbiamo bisogno per rinascere attraverso il cambiamento, a volte gradito, a volte doloroso e inaspettato.

Gesti che assumono il valore di "imprese umane" ci permettono di scalare anche le "colline più ripide" senza fatica. Ci aiutano ad affrontare disastri tempestosi, piccole sconfitte e i tanti ostacoli ordinari della vita attraverso la pratica della Compassione che, anche se non può darci la certezza dell'immortalità corporea, ci lascia con un potente, silenzioso sorriso interiore, alludendo all'immortalità dello spirito.Guarda i tuoi demoni addormentati, guarda i demoni degli altri e proverai, per loro e per te stesso, compassione. Deponi le armi e la guerra non sarà più possibile.Se ci pensi, e se lo cerchi veramente, abbiamo sempre accanto qualcuno che ci ha voluto a sua immagine e somiglianza, qualcuno che è in grado di tenerci, come suggerì Cristo diventando uomo nella preghiera delle preghiere, lontani dal Male e dalle sue paure.

Per via della mia storia personale mi fermo sempre sulla soglia delle chiese quando è in corso una funzione, ma se entro in silenzio trovo - come trovo nei monasteri, sulle montagne, nei mari aperti o all'ombra degli ulivi e dei cipressi - un senso di infinita, bellissima pace interiore.



zionare 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.
Dunque, fatevi amico un macellaio. Questo comportamento farà di voi persone che rintracceranno, nel far cibo, potenti e affettuose abilità empatiche.

Spaghetti di Mezzanotte

Senza dubbio, un piatto di spaghetti a mezzanotte è una di quelle cose che ci aiutano a seguire il sentiero della felicità. Può essere gustato come un atto gioioso di saggezza meditativa, per concludere la giornata ed iniziarne una nuova. Olio d'oliva, aglio a fettine soffritto fino a diventare di un marrone dorato, peperoncino a piacere e se in stagione, qualche amico ha portato della Cerasella Vesuviana, aggiungine un po' all'olio che sfrigola. Altrimenti, se non hai i pomodorini, puoi fermarti alla versione classica, aggiungendo prezzemolo tritato con o senza una manciata di parmigiano grattugiato, provolone o altro formaggio stagionato. La consistenza oleosa, l'ultima forchettata, il piccante, così come la cottura al dente, la lenta ebollizione e la qualità della pasta - tutte

IMPEGNO DI SOSTENIBILITÀ

“Il desiderio che anima Cibrèo è sempre stato quello di tramandare nel tempo i profumi e i sapori autentici della tradizione familiare locale, andando alla scoperta dei migliori prodotti del territorio e scegliendo le materie prime con cura da contadini, allevatori e pescatori che condividono con Cibrèo la passione per la salvaguardia delle produzioni eco-sostenibili e per la tutela dell'ambiente.
Anche per questo, promuoviamo da sempre la scelta di menù che seguono il naturale ritmo delle stagioni evolvendosi e cambiando col tempo, mese per mese, giorno dopo giorno.
Scegliamo le nostre materie prime solo da partner certificati che come noi svolgono un percorso etico di sostenibilità ambientale, attente alla cura dell'animale, delle coltivazioni, dell'uomo e del terreno, controllando con attenzione tutta la filiera produttiva per limitare al massimo gli sprechi.
Perché le generazioni di domani possano continuare a gustare gli eccellenti ingredienti e i piatti dal sapore unico che serviamo sin dal 1979.”

AVVISO IMPORTANTE

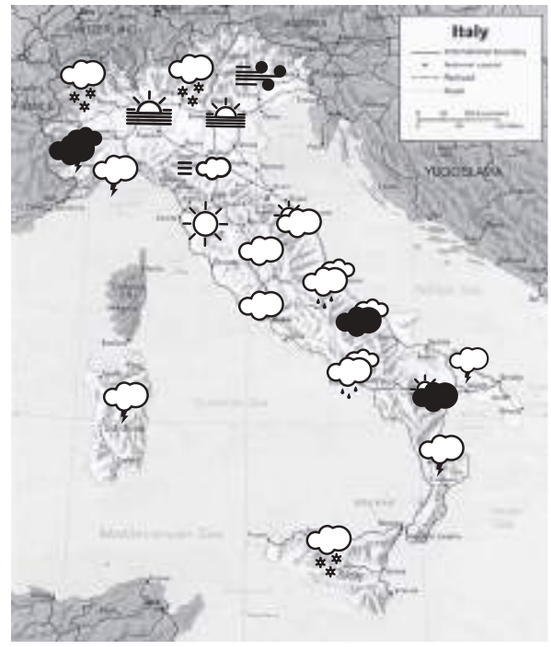
Indicazioni Allergeni

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

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	

Per rinfrancar lo spirito...

Aprile



Giugno



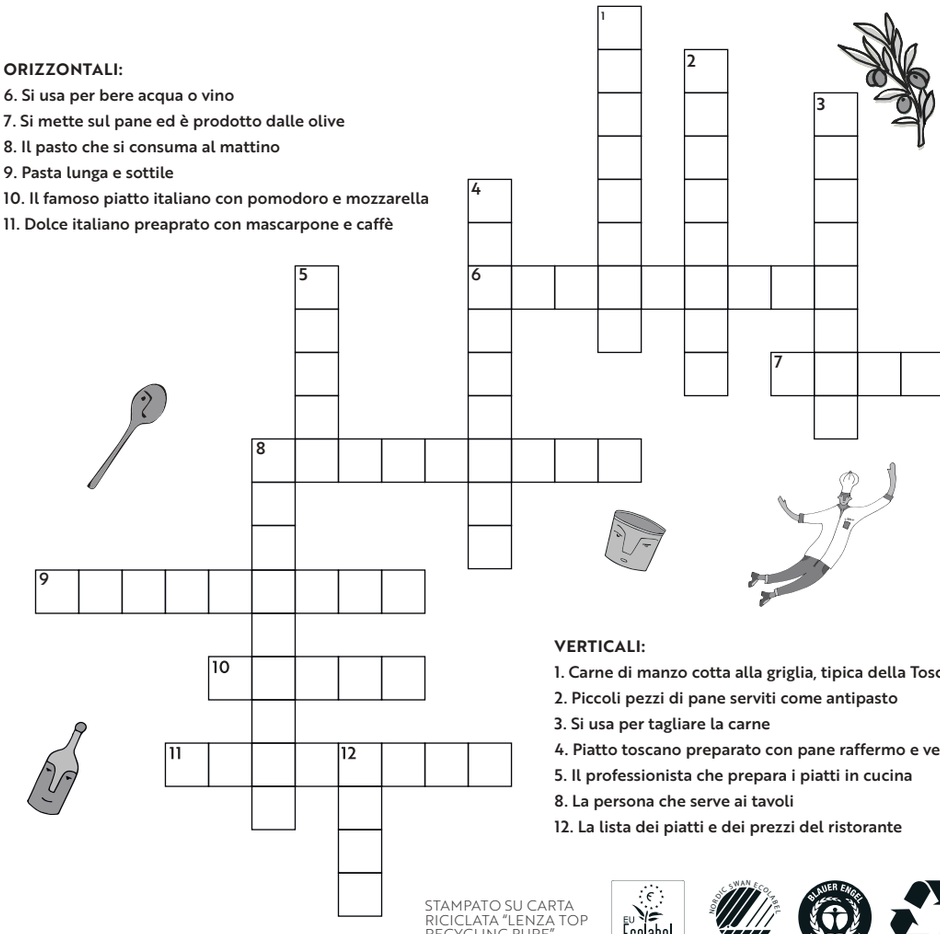
Settembre



Marzo



ORIZZONTALI:
6. Si usa per bere acqua o vino
7. Si mette sul pane ed è prodotto dalle olive
8. Il pasto che si consuma al mattino
9. Pasta lunga e sottile
10. Il famoso piatto italiano con pomodoro e mozzarella
11. Dolce italiano preaprato con mascarpone e caffè



VERTICALI:
1. Carne di manzo cotta alla griglia, tipica della Toscana
2. Piccoli pezzi di pane serviti come antipasto
3. Si usa per tagliare la carne
4. Piatto toscano preparato con pane raffermo e verdure
5. Il professionista che prepara i piatti in cucina
8. La persona che serve ai tavoli
12. La lista dei piatti e dei prezzi del ristorante

Sudoku

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

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.

STAMPATO SU CARTA RICICLATA "LENZA TOP RECYCLING PURE"