



2026

Buona Pasqua

Ricette, Consigli, Emozioni.

coop.fi

Molto più di un supermercato

SAPORI DI TRADIZIONE E CREATIVITÀ

È arrivata la Pasqua, un momento che sa di primavera, di rinascita, di risate e allegri pranzi in compagnia. E allora ecco per voi i nostri suggerimenti per un menu di Pasqua che guarda alla tradizione. Consigli su come scegliere le materie prime migliori, idee su come impiattare e suggerimenti su come abbinare i vini, ma anche su come riutilizzare ciò che avanza per un pranzo di Pasquetta speciale e sostenibile da trascorrere con gli amici.

INDICE

p. 6 **Gli auguri di Luisanna Messeri**

ANTIPASTO

p. 10 **Cestino Primavera con l'Ovetto**

p. 12 * Champagne de Venoge Fior Fiore

p. 13 * Per il giorno dopo – Carciofi in Sfoglia

PRIMO PIATTO

p. 16 **Lasagnetta con Asparagi, Porri e Crema di Ricotta**

p. 18 * Prosecco Rosé Masottina Fior Fiore

p. 19 * Per il giorno dopo – Cestini di Lasagna ai Porri e Asparagi

SECONDO PIATTO

p. 22 **Gran Pezzo con le Patatone**

p. 24 * Chianti Classico Fior Fiore

p. 25 * Per il giorno dopo – Insalata di carne

p. 28 **Baccalà Arrosto con Alloro e Ceci**

p. 30 * Verdicchio di Matelica Riserva Fior Fiore

p. 31 * Per il giorno dopo – Tacos di Baccalà

DESSERT

p. 34 **Semifreddo con Meringhe, Fragole e Ananas**

p. 36 * Marsala Superiore Riserva Fior Fiore

p. 37 * Per il giorno dopo – Macedonia

p. 40 **Pane al Centro**

p. 41 **Olio Extra Vergine di Oliva Toscano
IGP Fior Fiore**

p. 42 **Pentole “Toh! Chi si rivede” by Coop**



La tua opinione è importante, condividila per aiutarci a migliorare.



La Pasqua è mobile qual piuma al vento... per quello c'è il detto "Natale coi tuoi e Pasqua con chi vuoi"! Non si sa mai quando casca, alta, bassa non ha data fissa ma ogni anno è la domenica successiva alla prima luna piena dopo l'equinozio di primavera. Facile no?

Nel passato le "feste comandate" arrivavano come una pausa dalle fatiche quotidiane e la fame perenne, portando con sé l'abbondanza della tavola offerta dalla natura che si risveglia. Rinascita e purificazione, e oggi chi è che non ha voglia di pace, armonia, urgenza di un armistizio dalle pesanti ansie del momento?

E allora cerchiamo di esser "Felici come una Pasqua" ecco quello che ci piace, ma guai a scordarsi un po' di spiritualità perché la Pasqua ha evidenti significati allegorici con la nostra vita, è l'espressione culturale della nostra comunità, ha i suoi codici, i suoi cibi tradizionali che vengono da lontano, e che lontano ci possono portare, in quel meraviglioso mondo di simboli, di miti, dei quali, da sempre, abbiamo bisogno.

Cosa sono per esempio le uova di Pasqua e la colomba se non due simboli di pace e rinascita? La colomba è quella di Noè: l'ira di Dio, il castigo dopo il diluvio è cessato e con l'arrivo del pennuto col rametto di olivo nel becco, inizia una nuova era di perdono; le uova benedette e quelle di cioccolato, con la sorpresa dentro, sono anch'esse simbolo di nuova vita che nasce, primavera e resurrezione.

Credenti o no, la Pasqua (festa dove si intrecciano tradizioni ebraiche e antichi riti pagani), è un inno alla vita, alla primavera. Nel pranzo di Pasqua l'aspetto religioso si unisce a quello ludico e, sacro e profano, apparecchiano le tavole di tutti, anche quelle di chi non lo sa o lo ha dimenticato.

Oggi anche il nostro menu deve seguire questa strada, essere leggero allegro e pieno di colori, sapori... e così anche la tavola: decoriamola affidandoci alla natura, abbondiamo di rami di ulivo impreziositi dai profumati e colorati fiorellini primaverili a buon mercato... e sarà una festa anche per gli occhi!

A questo punto le ricette per un pranzo "come Dio comanda" ve le ho date, a voi non resta che decidere con chi volete dividerlo... almeno quello fatelo voi!

*“Buona Pasqua a tutti,
a quelli belli e a quelli brutti”*

**LA VOSTRA
LUISANNA MESSERI**



LA NOSTRA CHEF



SCELTO CON CURA

REPARTO ORTOFRUTTA

STEFANO

Caporeparto Ortofrutta
Superstore Lastra a Signa

Inquadra qui



e scopri di più

Gli **asparagi** sono tra gli ortaggi primaverili più apprezzati, per una cucina leggera ma ricca di sapore.

Versatili e raffinati, si distinguono per il gusto delicato e le proprietà nutritive, che li rendono ideali in molte preparazioni, dalla più semplice alla più elaborata.

Le produzioni più precoci della Maremma si ottengono sfruttando l'acqua delle sorgenti presenti nelle zone interessate da attività geotermica.

I **porri** sono un ortaggio dal sapore delicato e aromatico, spesso considerati una via di mezzo tra cipolla e aglio, ma con un gusto più dolce e raffinato.

I porri freschi si riconoscono dal fusto sodo e ben diritto, senza parti molli o macchie scure. Le foglie devono essere turgide, di colore verde intenso. La parte bianca deve apparire compatta e brillante. Un buon segno di freschezza è anche l'assenza di odori troppo forti o pungenti.



SCELTO CON CURA

REPARTO ORTOFRUTTA

STEFANO

Caporeparto Ortofrutta
Minimercato Firenze Isolotto

Inquadra qui



e scopri di più

I **carciofi** sono uno degli ortaggi simbolo della cucina mediterranea, apprezzati per il loro sapore intenso, le proprietà benefiche e la grande versatilità in cucina.

Prodotti stagionali e delicati, la loro freschezza si riconosce dal peso, che deve essere sostenuto, e dalle foglie ben chiuse, compatte e di colore brillante.

Al tatto devono risultare sodi, senza parti molli o macchie scure. Un piccolo trucco: se le foglie “scricchiolano” quando vengono strofinate tra loro, il carciofo è fresco.

Le tipologie più diffuse sono: il Violetto di Toscana dal colore violaceo e il gusto deciso tra cui troviamo il “Moretto di Toscana” e il “Terom” selezionato negli anni '90 dall'Università di Pisa, senza spine, particolarmente dolce e delicato, poco amaro; e il Romanesco, grande e tondeggiante, privo di spine e ideale per essere consumato crudo o alla romana.

CESTINO PRIMAVERA CON L'OVETTO

INGREDIENTI

150/180 g di Parmigiano Reggiano 24 mesi (da grattugiare) Fior Fiore

12 ovetti di quaglia

2 carciofi

150 g di salame toscano di Filiera Toscana

Valeriana Coop

1 mazzetto di ravanelli

1 tubetto di maionese Coop

Farina Coop q.b.

Olio di arachidi Coop

Pepe nero

Carta forno Coop

PREPARAZIONE

Iniziate preparando i cestini, sembrano difficili ma con le mie istruzioni sarà un gioco da ragazzi: mettete un disco di carta forno nella padellina antiaderente, versate in tondo 25/30 g di formaggio, compattatelo a cerchio e mettete sul fuoco medio/basso; se vi piace potete insaporirlo con una spolverata di pepe nero macinato.

Lasciate fondere, senza toccare, fino a che non comincia a fare delle bollicine e i bordi non diventano dorati. Con l'aiuto di una paletta sollevate la carta, staccate il formaggio e mentre è ancora morbido, appoggiatelo su una tazza capovolta. Modellatelo leggermente con le dita e aspettate che si raffreddi e diventi croccante: basteranno un paio di minuti.

Li potete preparare anche il giorno prima, conservati in una scatola di latta o cartone, a temperatura ambiente. Le uova di quaglia, 2 a cestino, vanno lessate per 3/4 minuti, raffreddate e sgusciate. Appena prima di andare a tavola friggete i carciofi: puliteli, tagliateli a spicchietti fini fini, infarinateli e buttateli in abbondante olio caldo: in 5 minuti saranno belli croccanti. Solo al momento di andare a tavola componete i cestini, sistemando tutti gli ingredienti: inserite per prima cosa l'insalatina, tagliate a metà le uova, arrotolate la fettina di salame come un fiore, affettate i ravanelli affinché il rosso e il bianco si intravedano... avrete così trasformato il più classico degli antipasti toscani di Pasqua in una deliziosa e scicchissima cornucopia di primavera.

Il consiglio

Potete decorare le uova con dei ciuffetti di maionese o servirla in una ciotolina a parte.

Un tocco salutare

Per una ricetta più leggera provate a cuocere gli spicchi di carciofi in forno con un filo d'olio e del pangrattato aromatizzato.

CESTINO



PRIMAVERA

LE MATERIE PRIME

**Carciofi**

Prima di friggerli, asciugateli accuratamente per evitare gli schizzi d'olio e garantirne la croccantezza. È consigliato usare olio di semi di arachidi.

**Ravanelli e valeriana**

Per dare un tocco di freschezza e colore al piatto con due prodotti accuratamente selezionati.

**Uova di quaglia**

La freschezza si riconosce dalle macchie marrone scuro sul guscio bianco crema e le uova devono risultare pesanti nonostante la loro piccola dimensione.

**Salame toscano di Filiera Toscana**

Prodotto interamente nella nostra regione con l'obiettivo di valorizzare le eccellenze da sempre sulle nostre tavole.

Per il giorno dopo

Se vi sono avanzati i carciofi, ecco una ricetta per un antipasto sfizioso. Se poi avete anche del salame toscano e del Parmigiano Reggiano diventa ancora più goloso!



Antipasto

Difficoltà: **Bassa**Tempo: **40 min**Porzioni: **4 persone**

CARCIOFI IN SFOGLIA

**INGREDIENTI**

- 2 carciofi
- Prezzemolo
- Aglio
- 1 tuorlo d'uovo Vivi Verde Bio
- 1 rotolo di pasta sfoglia Coop
- Olio extravergine di oliva Coop
- Sale e pepe
- Semi di papavero
- Carta forno Coop

PREPARAZIONE

Pulite i carciofi e tagliateli in 8 spicchi. Cuoceteli in padella con un filo d'olio e dell'aglio, insaporite con sale pepe e prezzemolo per circa 15 minuti. Mentre si raffreddano, tagliate la pasta sfoglia in strisce dello spessore di circa 5 mm.

Arrotolate ogni spicchio in una strisciolina di pasta sfoglia, spennellate la superficie con il tuorlo d'uovo e cospargete con qualche seme di papavero. Ricoprite una teglia con carta forno e cuocete in forno a 180° per 18/20 minuti fino a che non saranno dorati.

**Champagne de Venoge
Brut Select
Fior Fiore**

Dal perlage fine, di grande prestigio. Ne esaltano il gusto antipasti al burro salato o scaglie di Parmigiano Reggiano. Servire tra i 7° e i 9° per esaltarne i profumi.

PAIRING



SCELTO CON CURA

REPARTO GASTRONOMIA

MAURIZIO

Responsabile Acquisti
e Assortimenti Gastronomia

Inquadra qui



e scopri di più

*“Nei nostri reparti gastronomia
abbiamo prodotti prettamente improntati
al territorio e alla qualità”*

La **ricotta** è un formaggio fresco dalla consistenza morbida e dal sapore delicato, apprezzato in tutto il mondo per la sua versatilità in cucina.

Una **ricotta fresca** ha colore bianco latte, superficie compatta ma leggermente umida e odore delicato, privo di acidità o fermentazioni. Al tatto deve risultare cremosa ma non liquida. Può essere di latte vaccino, ovino, caprino o mista.

Quella vaccina è più dolce e delicata, perfetta per dolci e primi piatti, quella di pecora ha sapore più deciso, ideale per preparazioni rustiche e ripieni.

La **ricotta di capra** ha aroma leggermente acidulo e si sposa bene con insalate e antipasti. Esiste anche la ricotta affumicata, dal gusto intenso e aromatico, perfetta da sola o in abbinamento a verdure e salumi.

La **ricotta** ha molteplici usi in cucina: si può spalmare sul pane, usare nei ripieni di pasta fresca, mescolare in sughi cremosi, o diventare unica protagonista di dolci.



LASAGNETTA CON ASPARAGI, PORRI E CREMA DI RICOTTA



INGREDIENTI

250 g di ricotta

1 pacco di lasagne fresche sfoglia sottile Fior Fiore

Un mazzo di asparagi freschi

1 porro

40 g di burro Fior Fiore

100 g di formaggio grattugiato Coop

1 tazza di besciamella Coop

1 pacchetto di fettine Coop

Panna da cucina Coop

Sale e pepe

Olio extravergine di oliva Fior Fiore

Noce moscata

Amido di mais

Stampi di alluminio rotondi da 8 cm

PREPARAZIONE

Cuocete gli asparagi al vapore lasciandoli al dente; tagliate e mettete da parte le punte. Pulite e lavate il porro, ricavatene 2 foglie e tagliatele a julienne; il resto tritatelo e fatelo stufare in un padellino con un filo di olio e di acqua, aggiustate di sale e pepe. Scolate bene la ricotta e, in una ciotola, mescolatela con i porri, i gambi degli asparagi tagliati grossolanamente, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e pepe e un'idea di noce moscata. Asciugate bene la julienne di porri, spolveratela di amido e frigetela in olio caldo fino a che non saranno dorati, scolate su carta assorbente, salate subito e tenete da parte. Intanto sbollentate le sfoglie di pasta in acqua salata, per un minuto. Trasferitele in una boule con acqua fredda e mettetele ad asciugare su un canovaccio e, aiutandovi con un tagliapasta rotondo da 8 cm, ricavate delle sfoglie. Prendete le formine, imburratele e montate le vostre lasagnette alternando la pasta, una cucchiata di ricotta condita, una fettina, una spolverata di formaggio grattugiato, e continuate e finite con una cucchiata di besciamella e formaggio. Coprite ogni stampino con un foglio di alluminio, infornate a 170° per 15/20 minuti e toglietelo solo negli ultimi minuti di cottura. In un pentolino intanto sciogliete il formaggio con la panna. Sfornate le lasagnette e servitele calde su un piatto nel quale avrete versato due cucchiari di crema di formaggio, decorate con le punte di asparagi e i porri croccanti, una macinata di pepe, e portatele in tavola.

Un tocco salutare

Per rendere un po' più leggero il vostro piatto usate la panna vegetale.

LASAGNETTA CON ASPARAGI



PORRI E CREMA DI RICOTTA

LE MATERIE PRIME



Ricotta

Antica di millenni, ha origini nel Mediterraneo e deve il suo nome al latino recocta ("cotta due volte"), riferito al siero di latte riscaldato per far affiorare le proteine.



Sfoglia per lasagne

Preparate con semola italiana e con uova di galline italiane allevate a terra senza uso di antibiotici.



Asparagi

Per renderli ancora più croccanti lasciateli a bagno in acqua fredda per una notte.



Porri

Conservateli in frigorifero avvolti in un panno umido così da evitare sprechi.


Per il giorno dopo

Vi sono avanzati degli ingredienti? Tipo le sfoglie di lasagne! Ecco come preparare un primo piatto monoporzione per il vostro pranzo di Pasquetta.

 **Primo piatto**

 **Difficoltà: Bassa**

 **Tempo: 40 min**

 **Porzioni: 4 persone**



CESTINI DI LASAGNA AI PORRI E ASPARAGI



INGREDIENTI

Lasagne fresche sfoglia sottile Fior Fiore

Asparagi freschi

1 porro

Ricotta Coop

20 g di burro Fior Fiore

80 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Coop

Sale e pepe

Olio extravergine di oliva Coop

4 stampi per muffin

PREPARAZIONE

Tagliate la sfoglia delle lasagne in quadrati di circa 10 cm per lato. Imburrate gli stampini e ricopriteli con la sfoglia dopo averla sbollentata un minuto in acqua salata. Dopo averli puliti, in una padella stufate il porro e gli asparagi tagliati a rondelle con un filo di burro e un poco di acqua, sale e pepe. Aggiungete le punte degli asparagi solo 10 minuti dopo aver iniziato la cottura. Una volta pronti uniteli alla ricotta e al Parmigiano Reggiano grattugiato e riempite i vostri cestini di sfoglia. Cospargete con qualche ricciolo di burro e il formaggio grattugiato. Cuocete in forno a 180° per 15 minuti. Lasciate riposare un paio di minuti, sformateli e serviteli.



Prosecco DOC Rosé Masottina Fior Fiore

Dal gusto secco, sapido e deciso. Ideale per l'intero pasto, o per primi delicati. Da servire fresco a 6/8°, in un flûte per esaltarne i profumi.

PAIRING



SCELTO CON CURA

REPARTO MACELLERIA

DUCCIO

Caporeparto Macelleria
Superstore Firenze Gavinana

Inquadra qui



e scopri di più

“Il Gran Pezzo è selezionato da tagli nobili e proveniente da allevamenti controllati”

Il **Gran Pezzo** rappresenta una delle massime espressioni della carne di alta qualità. Si distingue per una marezatura fine e uniforme, indice di tenerezza, succosità e intensità aromatica. Il colore rosso vivo, la grana compatta e la giusta infiltrazione di grasso rendono questo taglio ideale per chi cerca un'esperienza gastronomica autentica e raffinata.

Dal punto di vista sensoriale, il **Gran Pezzo** offre una struttura morbida ma consistente, capace di sprigionare profumi ricchi e persistenti durante la cottura.

È una carne che non ha bisogno di eccessive lavorazioni: la qualità si esprime al meglio attraverso preparazioni semplici, che ne rispettino la materia prima.

I metodi di cottura migliori sono quelli che valorizzano la naturale succulenza del taglio.

Grazie alla qualità del prodotto può essere cucinato semplicemente rosolando il pezzo in pentola, per bloccare i succhi, con un battuto di odori per renderlo più aromatico e successivamente passarlo in forno per 30/40 minuti a seconda della grandezza del taglio.

Servito con pochi accompagnamenti essenziali, sale in grani, un filo d'olio extravergine o erbe aromatiche delicate, il **Gran Pezzo** diventa il protagonista assoluto della tavola, simbolo di qualità, rispetto della tradizione e amore per il buon cibo.

Perché Gran Pezzo?

Il solo nome **Gran Pezzo** suscita qualcosa di godurioso, e così è! Questo taglio, è un pezzo di costata senza filetto, che invece di esser diviso in bistecche alla fiorentina, viene ricavato da un pezzo unico, ecco perché **Gran Pezzo**.



GRAN PEZZO CON LE PATATONE



INGREDIENTI

1,5 kg di Gran Pezzo

Ramerino

Salvia

2 spicchi d'aglio

3 arance buccia edibile Fior Fiore

Sale e pepe

2 kg di patate Fior Fiore

Radicchi misti primaverili Fior Fiore

Olio extravergine di oliva Coop

Bicarbonato, una punta di cucchiaino

½ bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE

Fate un tritino con le erbe, l'aglio, la buccia delle arance grattugiata, sale e pepe e un filo d'olio. Con questo compostino massaggiare ben bene tutta la carne e lasciatela a marinare per un'oretta, sarà più saporita. Pelate le patate, tagliatele a pezzi grossi e sbollentatele per 5 minuti in acqua e sale. Gli ultimi 2 minuti aggiungete una punta di bicarbonato; scolatele bene e con i rebbi di una forchetta incidetele, per tutta la loro lunghezza: alla fine verranno belle arrostiti! Accendete il forno a 220° e posizionate in basso un tegamino con dell'acqua: servirà per mantenere l'umidità giusta. Sistemate la carne in una teglia capiente (occhio che più tardi ci andranno anche le patate!), infilate in forno aggiungendo un po' di olio. Cuocete la carne per 20 minuti, sfumate con del vino, abbassate il forno a 180° e inserite le patate, oliandole un po'.

Rigirate la carne ogni tanto e bagnatela con la sugaglia creata nella teglia, rigirando con attenzione anche le patate. Quando il termometro inserito a metà pezzo segna 55° è il momento di levare la teglia dal forno, per chi preferisce la carne al sangue. Per chi ama la carne più cotta, la tenga in forno fino a che il termometro non segna 60°.

Fate riposare per 15 minuti, coperto da alluminio, e poi portatelo trionfante in tavola affettato nel senso della larghezza, dello spessore di un dito, circondato dalle patatone croccanti e accompagnato da un bel contorno di radicchini misti primaverili.

Il consiglio

Vi confesso che sarebbe meglio tirare fuori la carne dal frigo almeno 10 ore prima di cuocerla. Se siete di fretta, potete portarla a temperatura ambiente nel forno a 20/30° in un paio d'ore. Un termometro a lettura istantanea è un grande alleato: costa poco e vi evita cotture sbagliate e carne secca.

GRAN PEZZO



CON LE PATATONE

LE MATERIE PRIME



Gran Pezzo

Fate riposare la carne dopo la cottura per 10/20 minuti fuori dal forno. Così da permettere ai succhi di ridistribuirsi e rendere la carne morbida.



Patate

Quelle a pasta gialla sono sode e poco farinose, mantengono una buona consistenza anche quando cotte al forno.



Sale di Volterra

Naturalmente privo di additivi, è capace di esaltare i sapori senza coprirli.



Aglie e aromi

Le erbe mediterranee resistono alle alte temperature del forno rilasciando gradualmente il loro aroma.


Per il giorno dopo

Se per caso è avanzata della carne, prepariamo un piatto leggero e saporito.

 Secondo piatto

 Difficoltà: **Bassa**

 Tempo: **70 min**

 Porzioni: **4 persone**



INSALATA DI CARNE



PAIRING

Chianti Classico DOCG Fior Fiore

Vino di grande struttura ed eleganza. Perfetto per esaltare i sapori della cucina toscana e di piatti strutturati come la bistecca alla fiorentina, selvaggina e arrostiti. Il calice che ne favorisce la migliore ossigenazione è il Bordeaux o a forma di tulipano ampio.



INGREDIENTI

Gran Pezzo cotto
Valeriana Coop
Pomodorini Fior Fiore
Finocchi Coop
Arance Fior Fiore
Olive Coop
Capperi Coop
Olio extravergine di oliva Fior Fiore
Zucchero di canna Solidal
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Prendete la carne avanzata fredda e tagliatela a fettine sottili. Tagliate in due i pomodorini e infornateli per un'ora a 150° con un po' di sale, zucchero di canna e olio. In una grande ciotola unite la valeriana, i finocchi lavati e tagliati, i pomodorini confit, olive, capperi e gli spicchi di arancia spellati. Condite con olio, sale, pepe e un po' di succo di arancia.



SCELTO CON CURA

REPARTO PESCHERIA

TERESA

Caporeparto Pescheria
Superstore Firenze Gavinana

Inquadra qui



e scopri di più

Il **baccalà** è uno dei prodotti ittici più antichi e apprezzati della tradizione gastronomica, simbolo di semplicità e qualità.

Si ottiene dal merluzzo, pesce dalle carni bianche, magre e compatte, dal sapore delicato ma riconoscibile, capace di adattarsi a preparazioni molto diverse tra loro.

Il baccalà ammollato va conservato a temperature comprese tra 0 e 2° e consumato in tempi brevi per preservarne la freschezza.

Il **baccalà salato**, invece, grazie alla salatura si mantiene per mesi.

Prima dell'uso è fondamentale un ammollo lento e graduale in acqua fredda, cambiandola più volte. Richiede cotture delicate e non aggressive. È ideale in umido, al vapore o a bassa temperatura, metodi che ne esaltano la morbidezza e il sapore senza asciugarne le carni, permettendo di ottenere piatti equilibrati e raffinati.



SCELTO CON CURA

REPARTO ORTOFRUTTA

RICCARDO

Assistente caporeparto Ortofrutta
Superstore Lastra a Signa

Inquadra qui



e scopri di più

I **ceci** sono uno dei legumi più antichi e versatili della tradizione mediterranea, apprezzati per il loro sapore delicato, la consistenza cremosa e l'elevato valore nutrizionale. Venivano coltivati già nel 7000 a.C. in Medio Oriente divenendo un alimento base per egizi, greci e romani grazie alla resistenza e al valore nutritivo.

Nel nostro assortimento troviamo:

- Cece Piccino delle Crete Senesi: cultivar storica, piccola e tonda, con buccia sottile e sapore intenso. Ottimo per zuppe o la cecina.
- Cece della Lucchesia: piccolo e liscio, viene coltivato nei terreni ricchi di torrenti e canali presenti nella piana di Lucca e nella provincia di Pisa. La conformazione dei campi della zona gli conferisce particolari caratteri di delicatezza, che si manifestano in una pasta morbida, delicata ed un sapore fine.
- Cece Fiorentino: rustico, con buccia rugosa, spesso coltivato con metodi biologici.



BACCALÀ ARROSTO CON ALLORO E CECI



INGREDIENTI

- 2 filetti di baccalà
- 4 fette di pancarrè senza crosta Coop
- 2 cucchiaini di vino bianco secco Coop
- Un ciuffo di salicornia
- 500 g di ceci secchi Coop
o 700 g di ceci lessati Coop
- Olio extravergine di oliva Fior Fiore
- Sale e pepe
- 10 foglie di alloro fresco
- 1 limone Vivi Verde Bio
- 1 cipolla
- 1 rametto di ramerino

PREPARAZIONE

Per prima cosa preparate i ceci. Se avete scelto quelli secchi seguite i tempi di cottura consigliati, se usate quelli lessati scolateli dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto l'acqua fredda; tritate la cipolla e soffriggetela con un filo di olio e acqua. Unite i ceci, il ramerino, e cuocete per 10 minuti. Frullatene 3/4 (il resto dei ceci interi servirà per decoro finale), fino ad ottenere una crema e mettete da parte.

Intanto sbollentate la salicornia in acqua non salata e scolatela.

In un mixer tritate le fette di pancarrè per ottenere un pangrattato fine.

Prendete una pirofila, sistemate sul fondo le foglie di alloro e su queste adagiate i pezzi di baccalà, due cucchiainate di vino, e condite con un altro paio di foglie di alloro e il pangrattato mescolato allo zest di limone. Irrorate tutto con un abbondante filo di olio e passate in forno a 180° per 15 minuti. Appena cotto sfornate e servite i pezzi di baccalà sul piatto posizionandolo sulla crema di ceci, contornato da ceci interi, rametti di salicornia e un ultimo giro d'olio a crudo e pepe.

Il consiglio

Come alternativa potete usare i cuori di filetto di baccalà Fior Fiore. Sono pescati ad amo e lavorati direttamente a bordo delle navi. Seguendo la tradizione scandinava vengono sottoposti a salatura e infine lavorati a mano per ricavarne il cuore.

BACCALÀ



CON ALLORO E CECI

LE MATERIE PRIME



Baccalà

Attenzione a non cuocerlo troppo perché diventerebbe gommoso. È pronto quando la carne è opaca e si sfalda facilmente.



Ceci

Se hai poco tempo puoi usare l'ammollo rapido: porta ad ebollizione i ceci, spegni e lascia riposare nell'acqua calda almeno un'ora prima di cuocerli.



Cipolla e aromi

Nell'antico Egitto le cipolle erano adorate come simbolo di vita eterna per la loro forma a strati circolari.



Limoni

La linea Vivi Verde Bio comprende prodotti biologici sani e genuini nel rispetto dell'ambiente.



Verdicchio di Matelica Riserva DOCG Fior Fiore

Bianco strutturato, sapido e longevo. Si sposa con piatti ricchi a base di pesce. Da servire tra i 10° e i 12°, in un calice a luce media, tipo tulipano, per esaltarne i profumi.

PAIRING

Per il giorno dopo

Se sono avanzati baccalà e ceci, ecco qui una ricetta super golosa!

 Antipasto

 Difficoltà: **Bassa**

 Tempo: **40 min**

 Porzioni: **4 persone**



TACOS DI BACCALÀ



INGREDIENTI

- I cuore di filetto di baccalà Coop
- Ceci Coop
- 4 tortillas
- Insalata iceberg Coop
- 12 pomodori ciliegino Coop
- 1 cucchiaio di zucchero di canna Solidal
- Olio extravergine di oliva Fior Fiore
- Sale, pepe e origano
- Limone Vivi Verde Bio
- Aglio

PREPARAZIONE

Tagliate i pomodorini a metà, metteteli su una teglia e conditeli con sale, pepe, zucchero di canna, origano e aglio. Cuoceteli a 150° per circa un'ora.
Frullate i ceci sgocciolati con succo e scorza di limone, aglio, un cucchiaio d'olio, due cucchiai di acqua, sale e pepe.
Cuocete il filetto di baccalà partendo da acqua fredda per 12/15 minuti, eliminando la schiuma. Scolatelo, fatelo raffreddare, togliete la pelle e frullatelo aggiungendo l'olio (e poca acqua di cottura se serve) fino ad ottenere una crema. Farcite le tortillas con le due creme, l'insalata iceberg e i pomodorini confit.



SCELTO CON CURA

REPARTO ORTOFRUTTA

ANDREA

Caporeparto Ortofrutta
Superstore Firenze Gavinana

Inquadra qui



e scopri di più

Le fragole sono uno dei frutti più amati, simbolo di freschezza e dolcezza primaverile. Sono piante perenni che vivono fino a 5 anni. Anticamente simbolo di Venere e da sempre considerate un cibo afrodisiaco. Oltre al gusto intenso e aromatico, sono ricche di vitamine, antiossidanti e fibre, ideali sia da consumare crude che in cucina. Una fragola fresca ha colore rosso vivo uniforme, senza macchie verdi o scure. Il frutto deve risultare sodo al tatto ma non duro, con il picciolo verde brillante e fresco.

L'odore dolce e fragrante indica maturazione ottimale. Tra le varietà presenti nei nostri negozi ci sono Inspire, Candonga e Rossetta. Le regioni più "vocate" a questa coltivazione sono la Basilicata e la Campania.

L'ananas è un frutto esotico apprezzato per il suo gusto dolce e leggermente acidulo, la polpa succosa e l'aroma intenso. Portato in Europa da Colombo nel 1493, il nome deriva dal termine brasiliano nana (frutto profumato). Particolarità di questa pianta è quella di produrre il frutto dopo una lunga fase vegetativa, di addirittura 18 mesi.

Ricco di vitamine, minerali e enzimi digestivi come la bromelina, è ideale sia per consumi freschi che in cucina, dove aggiunge colore e sapore a piatti dolci e salati. Un ananas fresco ha foglie verdi e turgide, non secche o marroni.

La buccia deve essere ferma, con colore dorato uniforme e leggermente profumata. Al tatto, il frutto deve cedere leggermente alla pressione senza essere molle; un odore dolce e fragrante indica maturazione ottimale. L'ananas è sempre presente nei nostri punti vendita grazie a due varietà entrambe di ottime qualità:

- Extrasweet: disponibile tutto l'anno, proviene dalla Costa Rica.
- Gold selection: chiamato così poiché è un prodotto pronto al consumo.

Viene maturato in pianta, così da arrivare a raggiungere la perfetta dolcezza.

SEMIFREDDO CON MERINGHE, FRAGOLE E ANANAS

INGREDIENTI

800 g di fragole mature Coop
 3 fette di ananas fresco
 1 litro di panna fresca Coop
 Zucchero semolato
 60 g di zucchero a velo d'Osa
 200 g di meringhe medie
 50 g di meringhette mignon
 1 bicchierino di liquore
 Latte condensato
 Baccello di vaniglia
 Fragoline di bosco per decoro
 Menta fresca

Il consiglio

Se avete un po' di pazienza e manualità, potete creare uno stampo a forma di uovo in casa. Prendete dei fogli di acetato alimentare, piegateli e tagliateli per creare una struttura ovale che assomigli ad un uovo. Fissate dall'esterno i bordi con del nastro adesivo. Ora ricoprite l'interno con carta di alluminio come da ricetta.

PREPARAZIONE

Lavate le fragole, togliete il picciolo e tagliatele a pezzetti frullandone 1/3. Cospargete le altre fragole con 2 cucchiaini di zucchero e un bicchierino di liquore e fate macerare per 20 minuti. Intanto pulite le fette di ananas, riducetelo a quadrottini piccoli e saltateli per 2/3 minuti in padella con una spolverata di zucchero semolato. Fatelo intiepidire. Aprite il baccello della vaniglia e mettete i semi nella panna che monterete con lo zucchero a velo, aggiungete le meringhe fatte a pezzetti e le fragole macerate ben scolate e l'ananas. Mescolate delicatamente aggiungendo infine 2 cucchiaini di latte condensato. Prendete lo stampo a forma di uovo, foderatelo internamente con larghi fogli di alluminio, incrociandoli e appiattendoli bene in modo che non si formino brutte grinze. Riempite lo stampo con la panna e il resto, livellatelo, copritelo con un altro foglio di alluminio e lasciatelo in freezer per 3/4 ore. Riprendete il frullato di fragole, versatelo in una casseruola, mettetelo sul fuoco basso, unite un cucchiaino di zucchero a velo, il liquorino di quelle marinate e portatelo a bollore. Spegnete e versate in una salsiera. Per sfornare il semifreddo togliete l'alluminio che lo ricopre e capovolgete lo stampo su un vassoio da portata che avrete avuto l'accortezza di tenere in freezer. Togliete i fogli di alluminio e, a questo punto, prima di portarlo in tavola, decoratelo a vostra fantasia con le fragoline di bosco, le meringhette e due foglioline di menta.

SEMIFREDDO CON MERINGHE



FRAGOLE E ANANAS

ICE MATERIE PRIME



Fragole

Per conservarle più a lungo, immergetele per 30 secondi in una soluzione di acqua (10 parti) e aceto (1 parte), poi mettetele ben asciutte in frigo.



Ananas

Meglio conservarlo intero, ma se è tagliato si può conservare in frigorifero in un contenitore ermetico. Del succo di limone aiuta a prevenirne l'annerimento.



Panna

Ottenuta esclusivamente da crema di latte fresco proveniente da allevamenti italiani. Per preparare una deliziosa panna montata usate la panna molto fredda e montatela con un frullino elettrico.



Fragoline di bosco

Come decorazione potete usare fragoline di bosco o altri frutti. Ma se non servite subito il dolce, per evitare che i frutti anneriscano, spennellateli con un mix di gelatine o con succo di limone e zucchero.



PAIRING

**Marsala Superiore
Riserva DOC
Fior Fiore**

Vino da meditazione complesso, invecchiato in botti di rovere, dal colore ambrato e dal gusto vellutato. Esalta il gusto dei dolci, ottimo anche con formaggi erborinati molto stagionati. Da servire a circa 14/16° in un calice a tulipano di piccole dimensioni.

Per il giorno dopo

Vi sono avanzate le fragole e qualche fetta di ananas?



Dessert

Difficoltà: **Bassa**

Tempo: 20 min



Porzioni: 4 persone



MACEDONIA



INGREDIENTI

Fragole e ananas avanzati

Zucchero di canna Solidal

Limone Vivi Verde Bio

Foglioline di menta

PREPARAZIONE

Preparate una fresca macedonia con fragole e ananas.

Se volete potete caramellare le fette di ananas in forno con dello zucchero di canna.

Tagliate a pezzetti e condite con limone, zucchero di canna e foglioline di menta.

Se vi sono avanzate anche delle meringhe potete dare un po' di croccantezza al piatto.

Per una versione tra amici, provate a marinare la frutta con un po' di rum.



REPARTO FORNERIA

AYLA

Caporeparto Forneria
Superstore Firenze Gavinana

Inquadra qui



e scopri di più

Il pane è uno degli alimenti più antichi e universalmente amati, un simbolo di tradizione e convivialità.

La sua preparazione è un'arte che affonda le radici nella storia, ma che continua a evolversi, mantenendo intatte le sue caratteristiche più autentiche.

Il profumo che si sprigiona durante la cottura è qualcosa che tocca le corde più profonde dei nostri sensi, evocando un senso di calore e accoglienza.

Ogni pane nasce da una materia prima semplice, ma fondamentale: la farina.

La qualità di questa determina in gran parte il risultato finale.

Il pane che presentiamo, viene prodotto da Cerealia. La storia di Cerealia parla di amore per il pane e per tante altre specialità da forno, tra cui la pizza e la focaccia, nel rispetto della tradizione toscana e italiana.



GRAN CROSTONE



Tra le sue specialità di pane fresco c'è il **Gran Crostone**: il processo di lavorazione è artigianale, l'impasto è a base di lievito madre, che conferisce al pane un sapore unico e una crosta croccante, consistente e sempre fragrante.



La tradizionale **schiacciata** di nostra produzione è perfetta per accompagnare ogni portata del pranzo pasquale, o per una piacevole gita fuori porta.



I fragranti **sbirulini** sono sfornati più volte al giorno nei nostri reparti forneria per garantirvi freschezza e fragranza. Un mix che unisce tradizione, bontà e profumo.

*“Il profumo e il sapore di casa,
al centro della vostra tavola”*

Rendete il pane ancora più protagonista della vostra tavola delle feste.

Un cestino con tante varietà sarà non solo bello da vedere, ma anche buono da mangiare!



PANE AL CENTRO



TOSCANO IGP FIOR FIORE

Questo olio extra vergine di oliva è ricavato dalla frangitura di olive provenienti dalle campagne toscane, prevalentemente della varietà Moraiolo, Frantoio, Leccino. Ideale per condire a crudo legumi, insalate, carne alla griglia e la tradizionale “bruschetta” toscana.

*“Un tocco di Toscana
per esaltare il gusto
dei vostri piatti”*

Scopri nei nostri punti vendita l'assortimento degli oli extravergini d'oliva italiani Fior Fiore tipici o monovarietali. Scegli l'eccellenza che nasce da un percorso di selezione tutto italiano, certificato dall'oliva fino alla tua tavola. Scegli Fior Fiore.



IN CANTINA VINI FIOR FIORE

ANDREA

Caporeparto Generi Vari
Superstore Figline

Inquadra qui



e scopri di più

Bere un vino Fior Fiore significa scoprire l'identità di una terra, di una regione, ma anche di una particolare zona, caratterizzata da peculiarità uniche. Significa anche scoprire una storia fatta di persone che hanno scelto la qualità per passione. Significa avere la certezza di mettere in tavola un'etichetta eccellente, un vino buono e sicuro. Scegliere le etichette Fior Fiore significa scegliere l'eccellenza che Coop ha selezionato per te.



CONSIGLIATE PER LE VOSTRE RICETTE

PENTOLE "TOH! CHI SI RIVEDE" BY COOP

Caratteristiche:

- Corpo in 100% alluminio riciclato escluso rivetti, certificate CSI
- Adatte per tutti i piani cottura, inclusa l'induzione
- Corpo forgiato in alluminio
- Manici rivettati e presa soft touch



coop.fi

Molto più di un supermercato

#CUCINACONCOOPFI

