

*Toscana* 1



## I CENCI

I **Cenci** sono un nome tipico toscano che è stato attribuito ad un dolce che generalmente viene preparato per carnevale.

Dolci simili però vengono preparati anche in altre regioni e assumono nomi differenti come **frappole, chiacchiere, frappe, galani, bugie, crostoli**, eccetera.

Difficile dire se siano nati in **Toscana** o altrove, possiamo però trovare anche delle differenze nella preparazione e negli ingredienti che ne fanno, a volte, dolci un po' diversi.

Noi, ovviamente, parleremo dei **cenci di carnevale alla toscana**.

I **cenci toscani** sono dei dolci croccanti e sottili di pasta fritta e zuccherata.

La preparazione è semplice e abbastanza veloce: la sfoglia si prepara in circa 10 minuti (più 30-60 minuti di riposo della pasta) e si friggono in altrettanti minuti.

### INGREDIENTI

(per 6 persone non tanto golose – oppure per 4 golosi)

- **300 grammi di Farina 00**
- **2 uova**
- **80 grammi di zucchero**
- **50 grammi di burro**
- **1 pizzico di Sale**
- **Olio per la frittura**

### VARIANTI degli INGREDIENTI

- Lievito
- Scorza di limone
- Olio di oliva, olio di girasole o olio di arachide?
- Zucchero a velo
- Vin santo, grappa, cognac o rum
- latte



### Partiamo dalle varianti.

Gli ingredienti inseriti nelle varianti sono più o meno tutte innovazioni rispetto alla ricetta tradizionale che si faceva con ingredienti poveri.

Non mi soffermo sul lievito (3 grammi per 300 grammi di farina) perché cambia poco le cose, se non che è consigliabile lasciar riposare l'impasto per almeno 30-60 minuti prima di friggere.

Lo **zucchero a velo** è una finezza che sostituisce lo **zucchero in cristalli** che viene posto sulla superficie dei cenci appena fritti. Ognuno faccia a suo gusto e piacere.

La **scorza di limone**, un **liquore** e il **latte** (pochissimo altrimenti l'impasto viene troppo liquido)

sono sostanzialmente degli aromatizzanti, da usare con parsimonia.

L'**olio per la frittura** è più una questione scientifica che di gusti. Infatti si deve tener conto del "**punto di fumo**", che è la temperatura intorno alla quale si possono creare composti nocivi). Gli **olii di semi** hanno un punto di fumo fra i 160 e i 190 gradi centigradi, mentre l'**olio extravergine di oliva** ha un punto di fumo a circa 210° C.

L'**olio E.V.O.** è quindi il migliore perché contiene una quantità maggiore di acidi grassi monoinsaturi, in particolare di acido oleico, di cui è molto più ricco di tutti gli altri olii di semi.

Gli **olii di semi di girasole, mais e soia** tendono a degradarsi più rapidamente e facilmente se esposti all'aria (ossidazione e irrancidimento) e alle alte temperature. L'olio di semi di arachide, pur avendo un punto di fumo a 160°C, ha una maggiore resistenza al degrado alle basse temperature rispetto agli altri olii di semi.

Il consiglio generale è quindi quello di non friggere ad alte temperature (fare sempre la prova dello stecchino e appena si formano le bollicine introno, abbassare la fiamma e iniziare la frittura) e soprattutto di non friggere per lungo tempo. L'ideale sarebbe friggere per un massimo di 10 minuti a bassa temperatura.

## **PREPARAZIONE**

Ma veniamo alla nostra preparazione tradizionale che è molto semplice.

Mettete la **farina** in un recipiente (o su un piano di legno per gli impasti) e aggiungete il **sale**, lo **zucchero**, il **burro** leggermente ammorbidito o fuso e, dopo aver mescolato e reso uniforme, aggiungere le **uova** intere, lavorando l'impasto fino a raggiungere una consistenza tipo pasta abbastanza elastica da poter essere stesa con un mattarello.

Prima di stendere la pasta può essere utile far riposare l'impasto per 30-60 minuti (anche senza aver usato il lievito).

Con il matterello creare una sfoglia alta circa 3 millimetri e tagliarla a strisce larghe 3-4 centimetri e lunghe una decina.

Quando l'**olio** ha raggiunto la temperatura da stuzzicadenti (le famose bollicine), abbassare la fiamma e immergere le strisce di pasta nell'olio.

Toglietele dall'olio, dopo averle rigirate e fatte indorare bene. Ponetele su carta paglia o (carta cucina) per fargli perdere quell'olio che non hanno assorbito e, una volta asciutte trasferitele su un vassoio oda portata e cospargetele su ambo i lati con lo **zucchero** (in cristalli o a velo).

**A questo punto non mi rimane che augurarvi buona preparazione e buon appetito.**

Questo pdf è tratto dall'articolo pubblicato su: [www.toscana.uno](http://www.toscana.uno) al seguente link:

<https://toscana.uno/i-cenci-di-carnevale/>



*Un viaggio nella storia e nella bellezza*

*info@toscana.uno*