

IL MENÙ DELLE FESTE CONSIGLIATO DA VOI

Ricetta del Frustingo di @soniadarini (da Instagram)



Il frustingo è un dolce tipico marchigiano a base di frutta secca e fichi ed è uno dei pochi dolci che hanno un numero così elevato di nomi a seconda della provincia. Si racconta che il frustingo sia il più antico dolce di Natale, e che la sua ricetta, più di duemila anni fa, sia passata dalle mani etrusche a quelle picene. La ricetta classica, si è lentamente evoluta nel tempo, sia per il variare del gusto che per ovviare alla scarsa reperibilità di alcuni ingredienti.

Nato come un piatto povero, la frutta secca costava poco e recuperava il pane raffermo, è oggi al contrario abbastanza costoso.

Ingredienti per 3kg di frustingo

1 KG di fichi secchi

500 grammi di uva passa

500 grammi di zucchero

350 grammi di farina

200 grammi di canditi

400 grammi di mandorle e noci

2 tazzine di caffè

2 tazzine di vino cotto

1 tazzina di rum

la buccia di 1 arancia

80 grammi di cacao amaro

60 grammi di olio extra vergine di oliva

Procedimento

Tritare finemente i fichi secchi e farli bollire in acqua finché non ammorbidiscono. Lasciare in ammollo l'uva passa per almeno 1 ora, scolare ed asciugare. Una volta scolati dall'acqua e asciugati i fichi mescolarli, ancora caldi, all'uvetta. Mescolare al composto di fichi e uva la farina setacciata, lo zucchero, i canditi tritati finemente, le noci e le mandorle tritate, il cacao. Aggiungere ora, sempre mescolando con le mani tutti gli ingredienti liquidi. Oliare dei testi di vari dimensioni, a proprio piacere, versarvi il composto e spennellare con dell'olio d'oliva. Cuocere in forno già caldo per circa 30 minuti a 200° circa. Il frustingo sarà cotto, quando presenterà una bella colorazione bruno-dorata.

Guarnire con frutta secca e canditi a piacere. Il dolce va servito freddo, magari accompagnato da un bicchierino di vino cotto o mistrà