



*Le ricette di  
Marche Tourism*

**IL FRUSTINGO**



# Il frustingo: il dolce di Natale delle Marche

di Sonia Darini

## Ingredienti per 3 kg 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:



1

Tritare finemente i fichi secchi e farli bollire in acqua finché non ammorbidiscono.



2

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.

## Il frustingo: il dolce di Natale delle Marche

di Sonia Darini



**3**

Aggiungere ora, sempre mescolando con le mani tutti gli ingredienti liquidi.



**4**

Oliare dei testi di vari dimensioni, a proprio piacere, versarvi il composto e spennellare con dell'olio d'oliva.



**5**

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.

## Il frustingo: il dolce di Natale delle Marche

di Sonia Darini



Nelle Marche non è Natale senza Frustingo, un vero e proprio trionfo di golosità e tradizione! Dovete sapere che nonostante i suoi duemila anni, continua a deliziare i palati di grandi e piccini con il suo gusto aromatico esaltato dalla frutta secca e dai fichi, gli ingredienti principali di questa antica ricetta, risalente al periodo degli Etruschi.

La sua preparazione varia quasi da paese a paese e dicono si possano contare addirittura ventidue varianti diffuse da nord a sud, alle quali corrispondono altrettanti nomi e varietà di ingredienti utilizzati.