

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Frustingo fatto in casa: ricetta natalizia con fichi secchi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Marche](#)

DOSI PER: [8 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [elevato](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Con fichi secchi, frutta secca e mosto cotto, il frustingo è il dolce natalizio marchigiano che unisce tradizione e sapore inconfondibile

### INGREDIENTI PER CUCINARE IL FRUSTINGO

FICHI SECCHI 200 gr  
UVETTA 60 gr  
ZUCCHERO SEMOLATO 100 gr  
FARINA 0 100 gr  
NOCI SGUSCIATE 50 gr  
MANDORLE 50 gr  
CANDITI 50 gr  
CACAO AMARO 40 gr  
CAFFÈ AMARO 1 bicchierino  
VINO COTTO 1 bicchierino  
SCORZA DI ARANCIA  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

### INGREDIENTI PER DECORARE

CANDITI  
MANDORLE

# COME FARE IN CASA IL FRUSTINGO MARCHIGIANO

- 1 Inizia tritando i fichi secchi con un coltello affilato, quando li avrai tritati grossolanamente mettili in una pentola di acqua e lasciali bollire per qualche minuto. Scolali e mettili da parte.





- 2 In una ciotola piena di acqua calda, metti in ammollo l'uvetta, tienila lì per qualche minuto, infine scolala, strizzala e metti da parte.





**3** Aggiungi all'uva passa i fichi secchi, la farina, le noci, le mandorle a pezzetti, i canditi, la scorza d'arancia, lo zucchero e il cacao.







- 4 Aggiungi anche il caffè e il vin cotto. Mescola il composto con un cucchiaio e poi impasta con la mano per avere un impasto dolce e aromatico ben compatto.





- 5 Ungi per bene con dell'olio di oliva la tortiera e riempi con l'impasto, compatta e spennella la superficie del frustingo con altro olio e cuocilo in forno statico a 200°C per circa 30 minuti.





**6** Quando il frustingo è cotto, sfornalo e decoralo con frutta secca e canditi a piacere, sbizzarrisciti a creare decorazioni allegre e natalizie con questi ingredienti.



## FRUSTINGO MARCHIGIANO: IL DOLCE DI NATALE RICCO DI

Il frustingo marchigiano è un dolce natalizio dalle origini antichissime, risalenti a più di duemila anni fa. Questo dolce della tradizione delle Marche unisce ingredienti semplici ma ricchi di sapore, come fichi secchi, frutta secca e vino cotto, creando un **connubio perfetto di dolcezza e spezie**. Ideale per chi ama i sapori genuini e rustici, il frustingo è una **ricetta perfetta da preparare in casa**

durante le festività natalizie, per regalare o per arricchire il menu delle feste.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un frustingo come da tradizione, usa fichi secchi di qualità e frutta secca.

Se non trovi il vino cotto, puoi sostituirlo con del vino rosso dolce o del miele per una variante più delicata.

Non buttare gli avanzi di frutta secca: possono essere utilizzati per arricchire biscotti o decorare dolci natalizi.

Prepara il frustingo il giorno prima di servirlo, per permettere ai sapori di amalgamarsi al meglio.

## COME CONSERVARE IL FRUSTINGO

Il frustingo si conserva per una settimana in un contenitore ermetico a temperatura ambiente.

È importante lasciarlo raffreddare completamente prima di riporlo.

Non è consigliata la congelazione, in quanto potrebbe alterarne la consistenza e il sapore.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Torrone morbido: ideale per chi ama i dolci artigianali fatti in casa.

Roccocò napoletani: biscotti speziati perfetti per accompagnare il caffè.

Pangiallo romano: un dolce natalizio dal sapore antico, con miele e frutta secca.

Struffoli napoletani: dolcetti fritti ricoperti di miele, tipici delle feste.

Biscotti glassati di Natale: semplici da preparare e ideali come regalo.