

---

# Frustingo

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

**Tipico dolce della tradizione marchigiana a base di fichi e altra frutta secca.**

Tipico dolce della tradizione marchigiana a base di fichi e altra frutta secca. Questo particolare pane dolce si prepara nel periodo natalizio da molti secoli, tanto da essere considerato il più antico dolce di Natale, ma si crede che sia noto sin dai tempi degli etruschi.

## Ingredienti (6 persone)

Un kg di fichi secchi, 350 gr di noci sgusciate, 350 gr di mandorle sgusciate, 350 gr di uva passa, 150 gr di canditi, quattro cucchiari di pinoli, 100 gr di miele, 130 gr di zucchero, 200 ml di mosto cotto o acqua, 200 gr di farina integrale, un bicchiere di olio, un bicchierino di liquore all'anice, due tazzine di caffè, un'arancia, 150 gr di cioccolato fondente, cannella in polvere, noce moscata, pepe nero.

## Preparazione

Far bollire i fichi secchi tagliati a pezzetti nel mosto oppure in acqua. Quando saranno cotti, lasciarli freddare nel tegame e far riposare per alcune ore. Ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida e liquore all'anice. Ridurre in piccoli pezzi il cioccolato, le noci e le mandorle, precedentemente tostate in forno per eliminarne la pellicola superficiale. In un recipiente mettere la farina setacciata, i fichi con il liquido di cottura, lo zucchero e il miele, l'olio, il caffè, la scorza grattugiata di un'arancia, i canditi, il cioccolato e il resto della frutta secca.

Spolverare di cannella in polvere, di pepe e di noce moscata. Amalgamare con cura fino a ottenere un impasto omogeneo. Porre della carta da forno su una teglia, versare il composto, pareggiare e bagnare con un filo di olio. Cuocere in forno, preriscaldato alla temperatura di 180 gradi, per circa 40 minuti, fino a quando il dolce sarà asciutto. Far freddare, sformare e spolverare con zucchero a velo.