

Le Ricette della Nonna

L'antipasto :

“ Le Spaccatelle “

Un ottimo antipasto che si prepara con le olive verdi.



Lavare le olive e poi schiacciarle con una pietra o un martello di legno, senza togliere il nocciolo. Metterle nell'acqua per una ventina di giorni, cambiandola ogni giorno. Una volta scolate, le olive devono essere condite con sale, olio, prezzemolo, aglio e origano a piacimento. Si conservano così in barattoli di vetro.

Il Primo :

“La lana e cici”

Ingredienti:

500 gr di farina
100 gr di acqua
fredda
sale
ragù di maiale, vitello e pancetta
300 gr di ceci già cotti



Preparazione:

Preparare la pasta con farina, acqua e sale. Lavorare l'impasto fino a renderlo compatto ed omogeneo. Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile e liscia. Lasciarla asciugare per una decina di minuti e poi tagliarla a strisce, tipo fettuccine.

Condirla con il ragù e i ceci già preparati. Aggiungere a piacimento del pecorino.

Il Secondo :

“ Pesce alla 'ngorda”

Ingredienti:

1 kg di alici
100 gr di pane raffermo, pomodorini a pezzetti, olive snocciolate
prezzemolo, aceto, aglio, olio, sale e alloro



Preparazione:

Pulire e lavare le alici. Preparare intanto un composto fatto con il pane raffermo, le olive e i pomodori a pezzetti, il prezzemolo, l'aglio, il sale, un poco di aceto e l'olio. In un tegame di terracotta, mettere l'alloro come base; stendere poi uno strato di alici e tutto il composto preparato. Chiudere con un altro strato di alici e cuocere sul fuoco o nel forno per 20 minuti circa. Servire caldo.

Il Dolce:

“ Gli struffoli”

Ingredienti:

500 gr di farina
3 uova, 100 gr di zucchero, un po' di scorza di limone grattugiata, 100 gr di burro, miele e confettini colorati, olio di semi



Preparazione:

Impastare la farina con le uova, lo zucchero, il burro e la scorza del limone grattugiata. Dopo aver ottenuto un composto omogeneo e sostenuto, farlo riposare per mezz'ora. Ricavare poi da questo tante piccole palline. Friggerle poche per volta in abbondante olio bollente. Dopo averli fatti asciugare sulla carta assorbente, fare liquefare il miele a bagnomaria. Aggiungerlo quindi alle palline fritte e decorare il tutto con confettini colorati.



Comune di Castelnuovo Parano
In provincia di Frosinone



Comune di Castelnuovo Parano (FR)

Via dei Fiori – 03040

Tel. 0776-952092 – Fax 0776-952686

www.comune.castelnuovoparano.fr.it

www.marketing.territoriale.it

Le Olive



Castelnuovo Parano è specializzato nella coltivazione dell'oliva itrana, una pianta vigorosa e rustica che ha una maturazione decisamente tardiva (Febbraio-Marzo).

La sua particolarità è quella di avere una grande resistenza al freddo e di produrre un frutto dal gusto inconfondibile.

Essendo auto sterile, sfrutta il Leccino e il Pendolino come impollinatori.

L'Olio

L'olio extravergine ricavato dalle olive di varietà "Itrana" raccolte prima della maturazione, si caratterizza per un sapore fruttato e un



aroma intenso. Alla vista si presenta con un intenso colore giallo verde e al naso denota profumi freschi e di buona intensità. Il gusto di oliva fresca è ricco di note erbacee e di sentori dolci che evolvono verso gradevoli ed equilibrate percezioni di amaro e piccante in chiusura. Ottimo su marinade di tonno, verdure al vapore, zuppe di legumi, primi piatti bianchi con molluschi, pesci arrosto, carni di maiale ai ferri e formaggi di media stagionatura. Conferisce grande pregio alle frittiture ed è anche apprezzato in pasticceria.

Il Pane

Il pane è casereccio a pagnotta o filone, dalla crosta di colore marrone dorato e dal gusto saporito. La lievitazione naturale e gli ingredienti genuini sono gli elementi che rendono tipico questo prodotto. È ottimo per preparare le bruschette con l'olio e per questo è presente su ogni tavola del territorio.



La Marzolina

È un tipico formaggio di questa zona, ricavato dal latte di capra. Il suo nome deriva dal periodo in cui inizia la lavorazione del latte, da Marzo fino agli inizi di Ottobre, in quanto è proprio in questo periodo che le capre possono nutrirsi di erbe tenere e fiori primaverili che danno un particolare gusto al latte.



La stagionatura è di 3-4 mesi e il sapore è sostenuto, piccante e aromatizzato.

Altri prodotti

Grazie al clima mite, il paese offre anche altri prodotti. Tra questi troviamo uva, deliziosi fichi e fichi d'India, cicoria di campagna, asparagi selvatici, albicocche e ciliegie.



Il Marmo

Castelnuovo Parano fa parte del "Bacino marmifero dei Monti Ausoni", specializzato nell'estrazione, taglio e lavorazione del marmo.



La varietà di punta del distretto è il Perlato Royal di Coreno.

Questa pietra è caratterizzata dalla particolare dimensione delle alghe calcaree che le conferiscono il classico aspetto perlato.

