

**PROGETTO GUSTO AUTENTICO
REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DI**



**CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA**

Ricettario

Gusto autentico - Frosinone e Latina

Ricette tradizionali, semplici e gustose,
perfette per ogni occasione: porta in tavola creatività
e sapore con piatti che conquistano tutti.



“Il gusto autentico nasce dalla terra e dalla cura di chi la lavora”

Chef Alessio Demichelis

Progetto co-finanziato e realizzato da **Codici**
in collaborazione con **Cantina-Oleificio Cominium** e **Relais Colle Buono**



PRODOTTI SELEZIONATI DA ASS.  **Confagricoltura
Donna**



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA




Prefazione

"Gusto Autentico – Frosinone e Latina"

è un progetto promosso dalla Camera di Commercio Frosinone Latina e realizzato dall'Associazione CODICI.

Nasce con l'obiettivo di valorizzare le eccellenze agroalimentari del territorio, promuovere la cultura della filiera corta e sensibilizzare i consumatori verso un'alimentazione consapevole e sostenibile.

Il presente ricettario, realizzato in collaborazione con la **Cantina-Oleificio Cominium e Relais Colle Buono**, intende offrire uno strumento concreto per conoscere e apprezzare i prodotti tipici locali, attraverso ricette semplici, salutari e anti-spreco, arricchite dagli abbinamenti con l'olio e i vini Cominium.

PRODOTTI SELEZIONATI DA ASS.  Confagricoltura
Donna

INDICE

Ricette

ANTIPASTI

- Bruschette con crema di ceci e pecorino di Picinisco
- Pane ammollo alvitano
- Carciofi alla romana con mentuccia

PRIMI PIATTI

- Zuppa di lenticchie e verdure rustica
- Sagne e fagioli con rosmarino
- Riso alla zucca e tartufo

SECONDI PIATTI

- Pecora al sugo
- Baccalà in umido con olive di Gaeta
- Verdure ripiene al forno

DESSERT

- Mousse leggera al kiwi di Latina IGP
- Crostata con marmellata di visciole
- Ciambelline rustiche al vino Cabernet



Antipasti



Preparatevi a stuzzicare il palato con antipasti sfiziosi che uniscono tradizione e creatività. Perfetti per aprire un pranzo in famiglia o per arricchire un aperitivo tra amici, queste ricette vi guideranno passo dopo passo alla scoperta di sapori autentici e sorprendenti.





Bruschette con crema di ceci e pecorino di Picinisco

Ingredienti:

- 4 fette di pane casereccio
- 200 g. di ceci lessati
- Pecorino stagionato di Picinisco q.b.
- Olio EVO Cominium



Preparazione:

1. Tosta le fette di pane 
 2. Frulla i ceci con olio Cominium, sale e pepe 
 3. Spalma la crema di ceci 
 4. Completa grattando il pecorino 
- sulle bruschette



Recupera pane raffermo e ceci avanzati.



Ricco di fibre e proteine vegetali, povero di grassi.



Abbinamento vino Cominium: Cabernet Satur (rosso, fermo, secco) – perfetto per contrastare la cremosità e dare struttura al piatto.







Pane ammollo alvitano

Ingredienti:

- Pane raffermo
- Verdure miste di stagione
- Patate
- Cannellini di Atina
- Aglio rosso di Castelliri
- Olio EVO Cominium
- Sale



Preparazione:

1. Tagliare le patate a cubetti e pulire la verdura 
2. In una pentola alta in acciaio rosolare le verdure, le patate e i cannellini di Atina lessi 
3. Aggiungere acqua 
4. Lasciar cuocere per circa un'ora 
5. Una volta pronta versare la zuppa con le verdure sul pane 
6. Aggiustare di sale e chiudere con un filo d'olio Evo Cominium 



Ottima per usare pane vecchio e verdure troppo mature.



Ricca di fibre, vitamine e antiossidanti.



Abbinamento vino Cominium: Maturano (bianco fermo, secco)

Carciofi alla romana con mentuccia

Ingredienti:

- 4 carciofi romaneschi
- 50 g. di pecorino
- Mentuccia q.b.
- 2 spicchi d'aglio
- Olio EVO Cominium



Preparazione:



1. Pulisci i carciofi



2. Farcisci con trito di aglio, mentuccia
e pecorino



3. Cuoci a testa in giù in tegame con acqua
e olio Cominium fino a renderli teneri



Usa i gambi per minestre o vellutate.



Ricchi di fibre, depurativi e digeribili.



Abbinamento vino Cominium: Cabernet Riserva –
robusto, tannico, si abbina bene a carciofi e formaggio.

Primi Piatti

Abbiamo selezionato attentamente una varietà di piatti che vi permetteranno di esplorare sapori nuovi e familiari, utilizzando ingredienti freschi e di qualità. Che si tratti di una cena in famiglia o di una serata speciale con amici, i nostri primi piatti saranno sempre una scelta vincente.



Zuppa di lenticchie e verdure rustica

Ingredienti:

- 250 g. di lenticchie
- 300 g. di broccoli
- 200 g. di verza
- 2 patate
- 2 spicchi d'aglio
- Olio EVO Cominium
- Pane tostato



Preparazione:



1. Soffriggi le verdure con gli odori



2. Aggiungi lenticchie e patate



3. Aggiungi acqua e cuoci a lungo



4. Servi con pane tostato e



olio EVO Cominium



Ottima per recuperare verdure appassite e pane vecchio.



Fonte di proteine vegetali e fibre.



Abbinamento vino Cominium: Cabernet Satur o Riserva.

Sagne e fagioli con rosmarino

Ingredienti:

- 300 g. di farina
- Acqua q.b.
- 250 g. di fagioli secchi
- Rosmarino e aromi
- Olio EVO Cominium



Preparazione:



1. Prepara la pasta



2. Cuoci i fagioli con aromi



3. Lessa le sagne nel brodo



4. Condisci con olio Cominium



Riutilizza l'acqua di cottura dei fagioli.



Piatto equilibrato, ricco di proteine vegetali.



Abbinamento vino Cominium: Cabernet Riserva – tannino e struttura per bilanciare il piatto ricco.

Riso alla zucca e tartufo






Ingredienti:

- 300 g. di riso Carnaroli
- 400 g. di zucca
- 1 cipolla
- Brodo vegetale
- Tartufo q.b.
- Olio EVO Cominium



Preparazione:



1. Soffriggi la cipolla 
2. Unisci zucca a dadini e riso 
3. Cuoci con brodo 
4. Aggiungere una grattata di tartufo fresco 
e olio Cominium 



Usa bucce e semi per chips o snack.



Leggero, ricco di fibre e vitamine.



Abbinamento vino Cominium: Maturano –
note fruttate e freschezza.

Secondi Piatti

Lasciatevi conquistare da secondi piatti ricchi di gusto, dove la tradizione incontra l'originalità. Perfetti per esaltare ogni occasione, dal pranzo della domenica alle cene speciali, queste ricette vi accompagneranno nella creazione di portate irresistibili, capaci di soddisfare anche i palati più esigenti.








Pecora al sugo

Ingredienti:

- 500 g. di pecora locale
- 200 g. di patate
- Cipolla
- Sedano q.b.
- 2 carote
- Pomodoro
- Aromi
- Olio EVO Cominium



Preparazione:

1. Tagliare le verdure a cubetti 
2. Rosolare le verdure e gli aromi con olio Cominium 
3. Tostare la carne di pecora 
4. Aggiungere brodo e pomodoro 
5. Cuocere il tutto a fiamma bassa finché tenero 



Usa ossa e scarti per un brodo saporito.



Ricco di proteine magre e povero di grassi.



Abbinamento vino Cominium: Cabernet Satur o Riserva.

Baccalà in umido con olive di Gaeta






Ingredienti:

- 600 g. di baccalà ammollato
- 400 g. di pomodori pelati
- 100 g. di olive di Gaeta
- Cipolla, aglio, prezzemolo
- Olio EVO Cominium



Preparazione:



1. Soffriggi cipolla e aglio 
2. Aggiungi pomodori e baccalà 
3. Cuoci lentamente 
4. Aggiungi olive e prezzemolo 
5. Completa con un filo di olio Cominium 



Usa il sugo avanzato per la pasta.



Ricco di proteine magre e povero di grassi.



Abbinamento vino Cominium: Cabernet Satur –
struttura solida per accompagnare il baccalà.

Verdure ripiene al forno


Ingredienti:




- 2 zucchine, 2 peperoni o 2 melanzane
- 150 g di pane raffermo ammollato
- 50 g di pecorino di Picinisco
- 1 uovo
- prezzemolo
- Olio EVO Cominium



Preparazione:



1. Prepara le verdure 

2. Riempi con pane,  pecorino di Picinisco e uovo  

3. Cuoci in forno con olio Cominium 



Usa la polpa scavata per altre ricette.



Piatto bilanciato, ricco di fibre e proteine.



Abbinamento vino Cominium: Maturano –
leggerezza e freschezza

Dessert

Concludete in dolcezza con dessert che sanno sorprendere e coccolare. Dalle ricette della tradizione ai dolci più creativi, ogni proposta è pensata per rendere speciali i vostri momenti di fine pasto. Perfetti per una merenda golosa o per chiudere in bellezza un pranzo in compagnia, questi dolci sapranno conquistarvi al primo assaggio.



Mousse leggera al kiwi di Latina IGP

Ingredienti:

- 4 kiwi maturi
- 250 g. di yogurt naturale
- 2 cucchiaini di miele
- Mandorle tostate



Preparazione:



1. Frulla i kiwi  
2. Mescola i kiwi con lo yogurt naturale 
3. Dolcifica con miele 
4. Completa con mandorle tostate 



Usa kiwi troppo maturi.



Dolce leggero, senza zuccheri raffinati.



Abbinamento vino Cominium: Ratafia di Alvito

Crostata con marmellata di visciole

Ingredienti:

- 300 g. di farina
- 120 g. di zucchero
- 80 ml di olio EVO Cominium
- 1 uovo + 1 tuorlo
- Scorza di limone
- 300 g. di marmellata di visciole



Preparazione:



1. Prepara la frolla con farina, zucchero, olio, uova e limone



2. Stendi e farcisci con marmellata



3. Cuoci a 180 °C



Utilizza il succo di limone per altre ricette.



Con olio EVO al posto del burro diventa più leggera.



Abbinamento vino Cominium: Ratafia di Alvito

Ciambelline rustiche al vino Cabernet

Ingredienti:

- 500 g. di farina
- 150 ml. di vino Cabernet
- 120 ml. di olio EVO Cominium
- 150 g. di zucchero
- Semi di anice (facoltativo)



Preparazione:



1. Impasta farina, zucchero, olio e vino

2. Forma le ciambelline



3. Passale nello zucchero



4. Cuoci a 180 °C



Usa vino avanzato.



Senza burro né uova, con grassi buoni dall'EVO.



Abbinamento vino Cominium: Ratafia di Alvito

Gusto autentico - Frosinone e Latina

Si ringraziano la Camera di Commercio Frosinone e Latina, l'Associazione CODICI e la Cantina-Oleificio Cominum e Relais Colle Buono per il sostegno e la collaborazione che hanno reso possibile questo progetto.

Un grazie sentito va anche a tutti i produttori locali, custodi di tradizioni e saperi che rappresentano l'anima autentica del nostro territorio.

Infine, un ringraziamento speciale è rivolto a voi, consumatori consapevoli, che con le vostre scelte quotidiane contribuite a valorizzare i prodotti della nostra terra, sostenendo un modello alimentare sano, sostenibile e vicino alle radici.



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



PRODOTTI SELEZIONATI DA ASS.  Confagricoltura
Donna