

**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 Mara Pistilli

Progetto co-finanziato e realizzato da **Codici**
in collaborazione con **Cantina-Oleificio Pietra Pinta** e **Le Barrique**



Le Barrique

**PRODOTTI E PRODUTTORI SELEZIONATI DA CANTINA-OLEIFICIO
PIETRA PINTA - LE BARRIQUE E CHEF MARA PISTILLI**



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



Le Barrigue

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 Pietra Pinta e Le Barrigue**, 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 Pietra Pinta.

**PRODOTTI E PRODUTTORI SELEZIONATI DA CANTINA-OLEIFICIO
PIETRA PINTA - LE BARRIQUE E CHEF MARA PISTILLI**



CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



Le Barrigue

INDICE

Ricette

ANTIPASTI

- Bruschette con crema di ceci e olive nere
- Panzanella scomposta
- Carciofi alla romana con mentuccia

PRIMI PIATTI

- Zuppa di lenticchie e verdure rustica
- Sagne e fagioli con rosmarino
- Minestra con il pane sotto

SECONDI PIATTI

- Pollo alla cacciatora
- 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 di Cori





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 olive nere


Ingredienti:


- Pane raffermo (meglio se casereccio)
- 200 g. di ceci lessati
- Olive di Gaeta DOP
- Olio EVO Pietra Pinta
- Rosmarino




Preparazione:



1. Tosta il pane 

2. Frulla i ceci con olio Pietra Pinta 

3. Spalma la crema di ceci 

4. Completa con olive tritate e rosmarino 



Recupera pane raffermo e ceci avanzati.



Ricco di fibre e proteine vegetali, povero di grassi.



Abbinamento vino Pietra Pinta: Costa Vecchia Bianco IGT.






Panzanella scomposta

Ingredienti:

- Pane raffermo a cubetti
- Olio EVO Pietra Pinta
- Origano
- Basilico
- Cipolla fresca
- Aceto
- Pomodori



Preparazione:

1. Bruscare il pane al forno con poco olio e origano 
2. Tagliare i pomodorini e condire con olio, sale, basilico, aceto e cipolla fresca 
3. Mescolare il tutto e servire 



Ottima per usare pane vecchio.



Ricca di fibre, vitamine e antiossidanti.



Abbinamento vino Pietra Pinta: Bellone.



Carciofi alla romana con mentuccia

Ingredienti:

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



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 Pietra Pinta fino a renderli teneri



Usa i gambi per minestre o vellutate.



Ricchi di fibre, depurativi e digeribili.



Abbinamento vino Pietra Pinta: Sauvignon IGP Lazio.



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 Pietra Pinta
- 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 Pietra Pinta



Ottima per recuperare verdure appassite e pane vecchio.



Fonte di proteine vegetali e fibre.



Abbinamento vino Pietra Pinta: La Pietraia Bianco.



Sagne e fagioli con rosmarino

Ingredienti:

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



Preparazione:



1. Prepara la pasta



2. Cuoci i fagioli con aromi



3. Lessa le sagne nel brodo



4. Condisci con olio Pietra Pinta



Riutilizza l'acqua di cottura dei fagioli.



Piatto equilibrato, ricco di proteine vegetali.



Abbinamento vino Pietra Pinta: Nero Buono Rosso.



Minestra con il pane sotto


Ingredienti:


- Erba spontanea
- Bieta, fave e fagioli
- Finocchietto selvatico e carote
- Cipolla e sedano
- Pane raffermo
- Olio EVO Pietra Pinta
- Pecorino di Picinisco



Preparazione:



1. Preparare la zuppa di verdure 

2. In una terrina alternare il pane raffermo e la zuppa di verdure 

3. Concludere il piatto con cipolla fresca  e pecorino. 



Usa bucce e semi per chips o snack.



Leggero, ricco di fibre e vitamine.



Abbinamento vino Pietra Pinta: Malvasia Puntinata.



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.





CAMERA DI COMMERCIO
FROSINONE LATINA



Le Barrigue

Pollo alla cacciatora






Ingredienti:

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



Preparazione:



1. Tagliare le verdure a cubetti 
2. Rosolare le verdure e gli aromi con olio Pietra Pinta 
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 Pietra Pinta: Costa Vecchia Rossa



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 Pietra Pinta



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 Pietra Pinta 



Usa il sugo avanzato per la pasta.



Ricco di proteine magre e povero di grassi.



Abbinamento vino Pietra Pinta: Costa Vecchia Bianco.



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 Pietra Pinta



Preparazione:



1. Prepara le verdure 

2. Riempi con pane,  pecorino di Picinisco e uovo  

3. Cuoci in forno con olio Pietra Pinta 



Usa la polpa scavata per altre ricette.



Piatto bilanciato, ricco di fibre e proteine.



Abbinamento vino Pietra Pinta: La Pietraia Bianco.



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 Pietra Pinta: Costa Vecchia Bianco.



Crostata con marmellata di visciole

Ingredienti:

- 300 g. di farina
- 120 g. di zucchero
- 80 ml di olio EVO Pietra Pinta
- 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 Pietra Pinta: Costa Vecchia Bianco.



Ciambelline rustiche al vino di Cori


Ingredienti:

- 500 g. di farina
- 150 ml. di vino di Cori
- 120 ml. di olio EVO Pietra Pinta
- 150 g. di zucchero
- Lievito q.b.
- Sambuca q.b.



Preparazione:



1. Impasta sambuca, zucchero, olio e vino, 
fino a completo scioglimento dello zucchero

2. Aggiungere la farina e il lievito setacciati

3. Impastare fino a far assorbire le polveri
e lavorare senza riposo



4. Cuoci a 180 °C



Usa vino avanzato.



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



Abbinamento vino Pietra Pinta: Costa Vecchia Bianco IGT

Gusto autentico - Frosinone e Latina

Si ringraziano la Camera di Commercio Frosinone e Latina, l'Associazione CODICI e la Cantina-Oleificio Pietra Pinta - Le Barrique 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



Le Barrique