

# Frustingo

**Difficoltà:** bassa 🍴

**Preparazione:** 30 minuti + 24 h riposo

**Cottura :** 35 minuti

## Ingredienti:

1 kg di fichi secchi (bianchi o neri)

200 gr di mosto cotto

500 gr di mix di noci, mandorle e pinoli –

300 gr di uvetta

200 gr di arancia e cedro canditi (da aggiungere a piacere)

50 gr di caffè in polvere

500 ml di caffè espresso

250 gr di farina integrale

300 g di cacao amaro in polvere

200 g di zucchero

200 g di rhum

200 g di liquore all'anice

200 g di olio extravergine d'oliva

Buccia tritata di limone

1 pizzico di noce moscata e cannella.

## Procedimento:

Sminuzzare grossolanamente i fichi e bollirli con il mosto. Lasciare riposare il composto per un giorno (o tutta la notte). Trasferire in una ciotola il preparato della sera prima ed aggiungere tutti gli ingredienti tranne la farina che va messa per ultima. Amalgamare per almeno 15 minuti e lasciar riposare per altri 10. Preparare gli stampi da forno oliandoli per bene e passandoli con il pangrattato (si possono utilizzare sia gli stampi da plum cake che quelli rotondi per le crostate,

anche se i più utilizzati sono quelli rettangolari di alluminio). Mettere l'impasto negli stampi assicurandosi che abbia un'altezza di 5 cm, aggiungere un filo di olio d'oliva sulla superficie e decorare con mandorle intere e mezzi gherigli di noci. Infornare per 30-40 minuti a 200°C. Tirare fuori dal forno solo dopo essersi assicurati che il dolce sia asciutto e gustare una volta raffreddato.

