



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*  
Dipartimento della Gioventù



COMUNE DI SAN GIOVANNI INCARICO



COMUNE DI FALVATERRA



PROVINCIA DI FROSINONE  
POLITICHE GIOVANILI



COMUNE DI PASTENA

# PIATTI TIPICI SANGIOVANNESI

**Molto gustosi e genuini!**

**È così che si presentano i piatti sangiovesi.**

Il primo piatto che soprattutto nei giorni di festa non manca sulle tavole, sono: le fettuccine , i tagliolini all'uovo, conditi con ragaglie di pollo, o con un gustoso sugo d'agnello; possiamo inoltre gustare le favolose recchietelle, gli gnocchi e le sagnette con i fagioli.

I secondi, che sono altrettanto gustosi, sono: l'abbacchio ed il capretto cotti arrosto, a scottadito o brodettati.

Ci sono dei piatti che nelle feste è quasi d'obbligo preparare, a Natale abbiamo le famose "crespelle" che sono delle piccole ciambelle di morbida pastella fritta imbottite a seconda dei gusti con canditi, baccalà e cime di rapa.

Il pollo con i peperoni è il piatto tipico di Ferragosto, mentre a Pasqua viene preparata la famosa "pigna", dolce di pasta lievitata farcita con tanti zuccherini colorati che oltre ad essere gustosa, la rendono molto invitante.

Il 13 Dicembre, giorno di Santa Lucia, la tradizione sangiovese vede sulle tavole la polenta preparata con la farina gialla condita con spuntature di maiale, salsicce e broccoletti.

Molto usate sono anche le verdure come il crescione, la cicoria, la zucca, i cavoli, la scarola che ripiena con acciughe, capperi e pezzetti di pane è una vera prelibatezza. A stuzzicare l'appetito ed a insaporire le pietanze sono i peperoncini fritti nell'olio.

Preparati ancora dai contadini sono i formaggi come il caciocavallo, le marsoline, il pecorino, la provola dolce e la ricotta.

Ottime sono le pizze rustiche preparate con pasta di pane, farcite con varie verdure o con il formaggio e il prosciutto di montagna.