



Quasi ogni famiglia allevava con cura il proprio **maiale** e quando si avvicinava il tempo della macellazione, l'animale veniva particolarmente nutrito con semi e farina di granone. L'**uccisione del maiale** era quasi un rito e sicuramente una festa. Questo avveniva in prossimità del Natale quando i freddi mesi invernali venivano superati col grande apporto calorico di queste carni e la **Panonta** è uno di questi piatti.

La **Panonta**, conosciuta anche in molte altre località e ricordata in tante Sagre e manifestazioni mangerecce, è composta da ingredienti semplici: pane fritto nell'olio di pancetta o di guanciale, lardo e spuntature.

La **Panonta** ha una storia antichissima e ha rappresentato uno dei principali alimenti per i nostri avi durante le giornate in campagna e nelle montagne perchè molto sostanziosa e ricca di calorie.

Ingredienti per 6 persone

- **Pancetta fresca**
200 gr.
- **Spuntature di maiale**
6.
- **Pane casereccio**
6 fette
- **Olio extra vergine di oliva**
- **Sale**
quanto basta
- **Aglio**
tre spicchi
- **Rosmarino**
quanto basta
- **Peperoncino**
quanto basta

Preparazione

- Tagliate la pancetta a fettine di medio spessore e le spuntature a pezzi.
Mettete la carne in un tegame con un filo di olio.
- Aggiungere il rosmarino, l'aglio in camicia e i peperoncino.
- Cuocete a fuoco basso girando spesso con un cucchiaio di legno.
- Quando la carne è cotta toglietela dal tegame e riponetela al caldo.
- Friggete a fuoco vivace il pane nel grasso lasciato nel tegame dalla pancetta e

dalle
spuntature.

- Salate e distribuite la carne e le fette di pane nei piatti di portata.

Note

Accompagnate il tutto con l'immane bicchiere di buon vino rosso.

Può essere utilizzata sia la pancetta che il guanciale.