

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Sfincione palermitano

DOSI PER: 6 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 60 min    COTTURA: 30 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 4 H IN TOTALE PER LA LIEVITAZIONE



Lo **sfincione palermitano** è un piatto tipico della **gastronomia siciliana**, in particolare della città di Palermo, ed è considerato uno dei simboli dello street food locale. Il termine "sfincione" potrebbe derivare dalla radice araba "sfincia", che significa "spugna" o "spugnoso" infatti la **consistenza alta e alveolata dello sfincione palermitano** potrebbe richiamare alla mente proprio la spugna.

**Lo sfincione è una focaccia soffice**, tradizionalmente preparata con un impasto lievitato che viene condito con pomodoro, cipolle dorate, caciocavallo siciliano, pangrattato, pecorino grattugiato, acciughe sott'olio e origano, come

dicevamo prima, **la spugnosità dell'impasto è una caratteristica distintiva dello sfincione palermitano**, e la sua preparazione richiede attenzione particolare per ottenere la consistenza desiderata.

**Lo sfincione è strettamente legato alla cultura e alla tradizione palermitana.** Secondo la tradizione, l'origine dello sfincione palermitano, risale al monastero di San Vito a Palermo, dove alcune suore avrebbero creato questa ricetta per le festività natalizie, unendo ingredienti semplici come farina, acqua e salsa di pomodoro. Oggi, lo sfincione è disponibile tutto l'anno e viene consumato in particolare durante la cena della vigilia di Natale, o durante le ricorrenze festive in generale.

Se vuoi provare a gustare questa meravigliosa [ricetta siciliana](#), segui il nostro video e il passo passo fotografico per cucinare in casa, con le tue mani, il **buonissimo e spugnosissimo sfincione palermitano**.

Ecco altre ricetta che potrebbero piacerti:

[Schiacciata](#)

[Focaccia salsiccia e peperoni](#)

[Pizza sfogliata](#)

[Pane naan](#)

[Pizza in teglia](#)

## PER L'IMPASTO

FARINA 00 400 gr

ACQUA 340 gr

FARINA DI GRANO DURO O SEMOLA

100 gr

LIEVITO DI BIRRA 10 gr

SALE 10 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10

gr

ORIGANO ESSICCATO

## PER LA SALSA

POMODORI PELATI 500 gr

ACQUA 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10

gr

CIPOLLE 2

FILETTI DI ACCIUGHE 2

## PER LA COTTURA

CACIOCAVALLO 120 gr

FILETTI DI ACCIUGHE 6

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10

gr

ORIGANO SECCO

PANGRATTATO

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare lo sfincione palermitano comincia versando la farina 00, la semola e il

lievito di birra in una ciotola, rompi il lievito con le dita e miscela le farine.





**2** Aggiungi alla farina, la metà dell'acqua e quando viene assorbita, aggiungi il resto. Con l'impasto ancora umido e non del tutto formato, versa il sale e continua ad impastare. Quando l'impasto comincia a prendere forma, aggiungi l'olio e lavora ancora fino ad assorbimento.





- 3 Trasferisci il composto dello sfincione palermitano sul piano di lavoro, dai delle pieghe all'impasto Per farlo devi alzarlo dal centro, ruotalo di 90° e ripiegarlo su se stesso, questa operazione va fatta per 3 o 4 volte. Lascia riposare coperto dalla ciotola per 5/10 minuti.





- 4 Bagnati le mani e ripeti la stessa operazione di prima, questa volta dando solo 3 pieghe. Lascia riposare di nuovo per altri 5/10 minuti.





- 5 Un'ultima volta, come prima, bagnati le mani, dai ancora 3 o 4 pieghe poi pirla la palla ottenuta e mettila in una ciotola leggermente unta e copri con un canovaccio umido. Lascia lievitare l'impasto per circa 3 ore in un luogo al riparo da sbalzi di temperatura e correnti d'aria.







- 6** Poco prima del termine della lievitazione dell'impasto, prepara il condimento: taglia a julienne 2 cipolle, intanto in una padella, sciogli due acciughe con un filo d'olio, metti a rosolare le cipolle con le acciughe e l'olio e aggiungi un bicchiere d'acqua, infine lasciale stufare per una decina di minuti.

Aggiungi i pelati e, mescolando di tanto in tanto, lascia cuocere una decina di minuti. Alla fine la salsa deve essere asciutta e sostanziosa. Lasciala raffreddare prima di usarla.





**7** Quando l'impasto ha terminato la lievitazione, ungi una teglia 30x40 con dell'olio, anche sui bordi, e stendici dentro l'impasto, allargandolo con le dita e tirando gli angoli. Se l'impasto dovesse risultare troppo elastico e non riesci a stenderlo nella teglia, copriilo e lascialo riposare 5/10 minuti prima di riprenderlo.





**8** Spezza a metà i filetti di acciuga e distribuiscili sulla superficie dell'impasto, coprilo con il canovaccio e lascia lievitare per l'ultima volta circa 40 minuti.

Una volta lievitata, cospargi su tutta la focaccia il caciocavallo tagliato a cubetti, copri tutta la superficie, anche i bordi con la salsa di pomodoro e cipolla, infine spolverizza con una bella manciata di origano e una di pan grattato.

Inforna a 250°C prima per 15 minuti sul fondo del forno, poi nel ripiano medio alto per altri 15 minuti circa.

Lo sfincione palermitano è pronto, non ti resta che tagliarlo a pezzi e mangiarlo. Caldo è perfetto, ma posso anche dire che anche freddo si fa mangiare :).



