

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Sfratti di Sorano

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Toscana](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

FARINA 300 gr
LIEVITO PER DOLCI 1 bustina
UOVA 3
ZUCCHERO 150 gr
SALE 1 pizzico
SCORZA DI LIMONE 1

PER IL RIPIENO

MIELE 500 gr
NOCI gherigli - 500 gr
PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola
SCORZA DI LIMONE 1
TUORLO D'UOVO 1

PREPARAZIONE

- 1 Setacciate la farina insieme al lievito e mettetela a fontana sulla spianatoia e nel cratere aggiungete le uova sbattendole con una forchetta, poi lo zucchero e il burro che avrete fatto ammorbidire, la scorza grattugiata del limone, il pizzico di sale.
Impastate bene tutto fino a quando la pasta sarà elastica e morbida (se risulta troppo dura aggiungete un po' di latte). Fatene una palla e mettetela, avvolta in un canovaccio umido, a lievitare per circa 30 minuti.
Nel frattempo preparate il ripieno facendo scaldare il miele sul fuoco per circa 15 minuti, aggiungete i gherigli di noce tritati e fate cuocere per 10 minuti. Versate il pangrattato e la scorza del limone.
Mettete l'impasto a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Stendete la pasta ricavando delle strisce larghe 5 centimetri che spalmerete con il miele alle noci.
Arrotolate e spennellate con il tuorlo d'uovo sbattuto al quale avrete aggiunto un cucchiaino di acqua. Fate cuocere in forno caldo a circa 200° finché i bastoncini sono dorati, basteranno circa 15 minuti.

NOTE

La leggenda racconta che gli sfratti erano conosciuti anche dagli Etruschi, ma c'è chi sostiene che sono un dolce ebraico adottato dalla cucina maremmana. Di sicuro gli ebrei li preparano per il Rosh'ha'shanà, che è il nostro Capodanno e sono di buon augurio. Nelle zone del tufo: Pitigliano, Savana, Sorano sono ancora in uso nel periodo natalizio. Tutti d'accordo, o quasi, sul nome 'sfratti' perché racconta Aldo Santini nella sua 'Cucina Maremmana', ricordano la forma di un bastone ed era a suon di bastonate che i proprietari terrieri sfrattavano i contadini morosi ed altrettanto succedeva agli ebrei che perdevano la fiducia della comunità in cui vivevano. Mentre Giorgio Batini nel suo 'Buon Appetito Toscana', racconta che il nome deriva probabilmente da 'fratta', cioè macchia intricata di rovi o recinto rustico fatto con frasche di macchia dalle quali i vergari sfrattavano con dei bastoni il bestiame quando si era immacchiato tra i rovi, concordando sul termine 'sfrattare cioè cacciare via.© Il tirreno