

Pasta alla Paolina, ricetta e storia del piatto dei monasteri

Autore: Redazione

Data: 08 Gennaio 2021



Un'autentico tipico primo piatto siciliano.

- La **pasta alla Paolina** è semplice, ma con una storia molto particolare.
- Viene condita con **cavolfiore**, salsa di pomodoro e acciughe salate, e aromatizzata con chiodi di garofano.
- Si narra che a inventarla fu un frate appartenente all'Ordine dei Minimi.

Certe [ricette siciliane](#) custodiscono storie e segreti **gustosi** almeno quanto ogni assaggio. Tra queste, vi è indubbiamente il primo piatto di cui vogliamo parlarvi oggi. Si tratta di una pasta condita con cavolfiore, salsa di pomodoro e acciughe salate, arricchita dal profumo della cannella e dei **chiodi di garofano**. Avete capito di quale si tratta? È la celebre **pasta alla Paolina**. Il nome

non è affatto casuale, perché a inventarla fu un frate appartenente all'Ordine dei Minimi, fondato da [San Francesco](#) di Paola. I frati appartenenti a quest'ordine venivano chiamati Paolini o "Palini". Procediamo con ordine e seguiamo tutte le fasi della genesi di questo **piatto**.

Un po' di storia...

Si narra che la ricetta sia nata a [Palermo](#). Alle regole comuni a tutti gli ordini religiosi di "obbedienza, povertà e castità", Francesco aveva aggiunto anche quella di una "vita quaresimale" perpetua. Cosa significava? Che chi vi aderiva, aveva il **divieto di consumare carne** e derivati (tranne che per motivi di salute). Un frate, addetto alla preparazioni dei pasti, aveva il desiderio di servire un piatto che riuscisse a soddisfare lo spirito e il corpo, così inventò questa ricetta. Non è chiaro se il consumo del pesce fosse consentito (a noi la ricetta è arrivata così), ma è certo che per poter parlare di autentica Pasta alla Paolina, ci devono essere [cannella](#) e **chiodi di garofano**.

Ricetta Pasta alla Paolina

Ingredienti

- 400 g di bucatini
- 1 cavolfiore di medie dimensioni
- 3 dl di salsa di pomodoro
- 80 g di acciughe salate
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- cannella
- 1 chiodo di garofano
- prezzemolo
- sale e pepe

Procedimento

1. Per fare la Pasta alla Paolina, dovete anzitutto mondare e lavate il cavolfiore.
2. Dividetelo a cimette e lessatelo in acqua bollente salata.
3. Preparate un trito di cipolla, aglio e prezzemolo e fatelo appassire in padella con olio e acciughe, che avrete dissalato, diliscato e spezzettato.
4. Mescolate ripetutamente, schiacciando le acciughe con il cucchiaino di legno.
5. Aggiungete le cimette al dente e scolate (tenete da parte l'acqua di cottura del cavolfiore per lessarvi la pasta) e lasciate insaporire tutto per un paio di minuti.
6. Versate la salsa di pomodoro, un pizzico di cannella e il chiodo di garofano polverizzato.
7. Pepate abbondantemente e cuocete per circa un quarto d'ora.
8. Lessate i bucatini, scolate e condite.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/pasta-alla-paolina-ricetta/>

Generato il 23/05/2025