

Sfriulate, Nfriulate, Nfiuggiulate: nomi diversi per un'unica, deliziosa, ricetta

Autore: Redazione

Data: 23 Ottobre 2020



Tanti nomi una sola bontà: la ricetta delle Sfriulate.

- Oggi scopriamo insieme una ricetta **deliziosa**, ricca di gusto e tradizione.
- Il nome di questa **specialità** può cambiare a seconda della zona in cui si prepara, ma ciò che rimane sempre identica è la sua bontà.
- A base di pasta di pane, sono farcite con **salsiccia**, verdure e patate.

La [cucina tradizionale siciliana](#), quella di origine **contadina**, offre alcune ricette davvero deliziose, come quella che vi suggeriamo oggi. Si tratta di piatti **genuini** e **sostanziosi**, che servivano a dare

energia per intere giornate. Le **Sfriulate** sono una preparazione tipica di alcuni piccoli comuni dell'entroterra palermitano. A raccontarcele è Mimma Morana. Si tratta di "chiocciolate" di pasta di pane, farcite con salsiccia sbriciolata, bietoline e patate. Ricordano molto le [scacce ragusane](#), ma anche le [nfigghiulate](#) della provincia di **Agrigento**. Si cucinavano per gli uomini che trascorrevano tutto il giorno a lavorare nei campi e venivano farcite con quello che si aveva in casa. Un piatto povero, ma ricco di gusto e, soprattutto, tradizione.

Come fare le Sfriulate

Ingredienti

Per l'impasto

- 500 g di farina di semola rimacinata;
- 4 cucchiaini di olio d'oliva;
- 1\2 cucchiaino di zucchero;
- 1 cucchiaino di sale;
- 250 g di acqua tiepida;
- 1 bustina di lievito di birra disidratato oppure 20 g di lievito di birra fresco.

Per la farcia

- 300 g di salsiccia di maiale privata dal budello;
- 300 g di patate sbucciate, affettate e soffritte velocemente;
- 300 g di bietoline già lessate passate in padella con un pò d'olio d'oliva e uno spicchio d'aglio.

Procedimento

1. In una ciotola versate la farina, il lievito, lo zucchero, l'olio d'oliva e parte dell'acqua tiepida.
2. Impastate e aggiungete altra acqua tiepida e il sale sino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.
3. Lasciate lievitare l'impasto sino al raddoppio, in una larga ciotola e coperto.
4. Dividete l'impasto in porzioni da 80 grammi e stendete ogni porzione in forma ovale.
5. Disponete all'interno le patate, le bietoline e la salsiccia.
6. Avvolgete la farcia e arrotolate su se stesso l'impasto farcito.
7. Disponete le chiocciolate farcite in una teglia con carta forno e lasciate ri-lievitare per 1 ora.
8. Infornate a 200° per 20 minuti.
9. Sfornate e servite.

Buon appetito!

[Foto e ricetta di Mimma Morana](#)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sfriulate-siciliane-ricetta/>

Generato il 17/04/2026