

Muffulettu di Licata: ricetta del pane siciliano speziato da farcire con il tonno

Autore: Redazione

Data: 14 Gennaio 2021



Una pane dal sapore unico.

- La ricetta del Muffulettu di **Licata** ci porta indietro nel tempo, con il suo delizioso sapore.
- Si tratta di un vanto gastronomico della cittadina dell'Agrientino e non è difficile capire perché.
- Viene tradizionalmente condito con salsiccia o tonno ed ha un gusto speziato.

Facciamo tappa a **Licata**, in [provincia di Agrigento](#), per gustare un **pane speziato** dal [gusto antico](#). Un tempo lo si preparava solo in occasione di alcune **feste** e soltanto nella giornata di **giovedì**, ma oggi lo si trova molto facilmente, poiché è parte fondamentale della **cultura gastronomica** di

questa cittadina. Tradizione vuole che lo si condisca con il tonno o anche con la salsiccia. Il **muffulettu** di Licata è una [pagnotta tonda](#), del peso medio di 300 grammi, che si prepara con un mix di farine, anche integrali, cui si aggiungono spezie come **cannella**, pepe, cumino, **anice** o finocchietto. Si tratta di un sapore davvero unico e particolare, che ricorda il passato, ma anche terre lontane.

In tutta la Sicilia si trovano molti tipi di [pane dal nome simile](#), ma solo quello di Licata viene preparato in questo modo, con questo mix di spezie. In epoca cristiana lo si cucinava il sabato, per la domenica del Corpus Domini, subito dopo la mietitura del grano, e si condiva con la salsiccia. Dal 1600 lo si inserì nella tradizione pasquale: dato che, in quel caso, non si poteva mangiare la carne, fece il suo ingresso il tonno, che rimase nella tradizione. Per secoli lo si è cucinato solo in occasione di queste festività (**Corpus Domini** e **Venerdì Santo**), ma poi si è iniziato a farlo sempre, solo di giovedì. È davvero un prodotto speciale, da assaggiare.

Ricetta del Muffulettu di Licata

Ingredienti

- 1 kg di farina mista (grano duro, integrale, tumminia e crusca)
- 1 cubetto scarso di lievito madre
- 100 g di semi di anice
- 50 g di semi di finocchietto
- 10 g di cannella
- 20 g di pepe nero macinato
- 50 g sale
- 100 g di semi di sesamo
- acqua tiepida

Procedimento

1. Per fare il Muffulettu di Licata, dovete anzitutto impastare la farina.
2. Versatevi, poco per volta, l'acqua tiepida non bollente.
3. Aggiungete le spezie e e mescolate bene finché tutta l'acqua non sarà stata assorbita e continuate ad impastare fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo.
4. Dividete il composto in quattro parti e da ognuna di queste ricavate altri quattro pezzi uguali di impasto.
5. Infarinate e date a ogni pezzo una forma di pagnotta.
6. Fate lievitare su canovacci di cotone ben infarinati.
7. Lasciate lievitare per circa per un'oretta, fino al raddoppio del volume.
8. Spennellate con acqua e versate su ogni panino dei semi di sesamo.
9. Infornate nel forno ben caldo a 200°/220° circa per una ventina di minuti.
10. Condite con tonno o salsiccia.

Buon appetito! – Foto Angelo Callea

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/muffulettu-di-licata-ricetta/>

Generato il 19/04/2025