

'Mpanata Licatese ricetta di una volta: uno scrigno di gusto

Autore: Redazione

Data: 05 Novembre 2021



Un fagottino ripieno di bontà siciliana

- **'Mpanata Licatese**, ricetta autentica.
- Molto simile a un **calzone**, è ripiena di broccoli, formaggio e carne.
- Come farla in casa: **ingredienti** e **procedimento**.

Oggi si parla di prodotti a **chilometro zero** come di una grande specialità, eppure c'è stato un tempo in cui si riusciva a fare di necessità virtù con ciò che si aveva proprio a portata di mano. Dalla [cucina rustica](#) di Sicilia sono nate ricette molto buone, come quella di cui vi parliamo oggi: la **'Mpanata Licatese** o **Impanata**. Ora, prima di procedere, è giusto fare qualche precisazione.

L'[Impanata siciliana](#) si prepara in molti modi diversi ed è diffusa in province diverse, con **tradizioni** diverse. Niente di strano, dunque, se ne avete già provato versioni differenti da questa o se ciò di cui avete sentito parlare viene cucinato e farcito diversamente. Il bello della [cucina siciliana](#) è anche questo: è incredibilmente creativa e varia.

Come abbiamo anticipato, facciamo tappa a **Campobello di Licata**, in provincia di Agrigento, per gustare una sorta di calzone, che però è molto più buono del classico **calzone**. All'interno, viene condita con broccoli, **macinato di maiale**, caciocavallo e patate. Un vero trionfo di gusto, vero? Partendo da questa ricetta, potete benissimo sperimentare e aggiungere o togliere gli ingredienti che preferite.

Un tempo la cottura avveniva rigorosamente nei forni a legna. Sappiamo che non così facile averne uno, quindi non preoccupatevi: potete usare il forno di casa! Non indugiamo oltre con le spiegazioni, ma ci lanciamo subito alla scoperta della ricetta dell'**Impanata Campobellese**.

Ricetta della 'Mpanata Licatese

Ingredienti

- 350 g di farina di semola rimacinata;
- 150 g di farina 00;
- 12 g di lievito di birra;
- 10 g di sale fino;
- 1 pizzico di zucchero;
- 250 ml di acqua.

Per il ripieno

- Broccolo;
- Cipollotto;
- Tritato di maiale;
- Caciocavallo;
- Patate;
- Salsa di pomodoro;
- Olio extravergine d'oliva;
- Sale;
- Pepe.

Procedimento

1. Per preparare la 'Mpanata Licatese, dovete anzitutto preparare l'impasto.
2. Versate in una ciotola l'acqua, quindi unite lo zucchero e il lievito.
3. Mescolate bene e unite le farine e il sale.
4. Lavorate con cura, fino a ottenere una pasta liscia e omogenea.
5. Create una sfera e mettetela dentro una ciotola, coperta.
6. Fate lievitare per 2-3 ore, o almeno fino a quando non avrà raddoppiato il suo volume.
7. Lavate il broccolo e lessatelo in abbondante acqua salata. Potete anche cuocerlo a vapore.
8. Seguite lo stesso procedimento per le patate.
9. Versate un po' di olio in una padella e unite il cipollotto, tagliato finemente.
10. Unite il macinato di maiale e fate cuocere per qualche minuto.
11. Aggiungete il broccolo tagliato a pezzetti e le patate a tocchetti.
12. Regolate di sale e di pepe.
13. Quando è pronto, mettete di lato e fate freddare.
14. Preparate la salsa di pomodoro seguendo il procedimento che preferite.
15. Tagliate il caciocavallo a cubetti.
16. Prendete l'impasto lievitato e stendetelo, cercando di dargli una forma rotonda.
17. Su metà mettete il ripieno, aggiungendo qualche cucchiaino di salsa e il formaggio.

18. Lasciate qualche centimetro come bordo, quindi richiudete a mezzaluna, sigillando bene i bordi. Potete dare la classica forma o usare una forchetta.
19. Mettete su una placca ricoperta di carta da forno e cuocete nel forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/mpanata-licatese-impanata-ricetta/>

Generato il 17/04/2026