

# Sedani ca' muddica e acciughe, ricetta siciliana economica e deliziosa: senti che "ciavuru"

**Autore:** Redazione

**Data:** 25 Febbraio 2025



I **sedani ca' muddica e acciughe** sono un **piatto semplice e delizioso**: la perfetta dimostrazione del fatto che, per portare in tavola [qualcosa di prelibato](#), non serve né complicarsi la vita, **né spendere un capitale**. Questa ricetta della tradizione povera è stata proposta anche in tv, dai simpaticissimi monaci dell'Abbazia di **San Martino delle Scale**, che l'hanno cucinata durante una delle puntate de "**Le Ricette del Convento**".

A don Salvatore e don Anselmo sono bastati davvero pochi minuti per [cucinare una pasta](#) dal profumo irresistibile, gustata con grande piacere da don Riccardo. Non tutti lo sanno ma, un tempo, l'Abbazia possedeva delle **tonnare**, quindi aveva dei rapporti privilegiati con i pescatori e poteva avere accesso a pesce ottimo e fresco.

La **ricetta dei sedani ca' muddica e acciughe** è accessibile a tutti e molto **economica**: leggendo ingredienti e procedimento, ve ne renderete conto. La [muddica atturrata](#), cioè la mollica abbrustolita, un tempo veniva anche chiamata "**formaggio dei poveri**", perché sostituiva il

formaggio (per alcuni troppo costoso). Ora che conosciamo meglio questo piatto, non resta che metterci ai fornelli!

## Ingredienti e procedimento

- Sedani rigati, 400 g
- Pangrattato, 120 g
- Filetti di acciuga, 20
- Spicchi d'aglio, 2
- Prezzemolo
- Sale
- Olio extravergine d'oliva

Per cominciare, **pulite due spicchi d'aglio** e fateli rosolare in 4 cucchiaini circa d'olio. Quando si saranno imbrioniti, levateli dalla padella e mettetevi i **filetti d'acciuga** per farli sciogliere un po'. Mettete a cuocere la pasta in acqua bollente e, mentre finisce di cuocere, tritate il **prezzemolo** e preparate la vostra "**muddica atturrata**", cioè "mollica abbrustolita": vi basta passarla in padella con dell'olio. Più olio mettete, più sarà gustosa.

Quando la pasta è pronta, scolatela e mettetela direttamente **nella padella con il condimento**. Rimaneggiatela a fiamma bassa per fare un po' mantecare, quindi completate il tutto con il prezzemolo, a fuoco spento. Mescolate ancora una volta e **impiattate**, terminando con la vostra deliziosa muddica atturrata. Buon appetito! Di seguito trovate il video con tutti i passaggi. Se la ricetta vi è piaciuta, vi consigliamo di provare anche questa [pasta con il tonno fresco](#).

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sedani-muddica-acciughe-ricette-convento/>

Generato il 16/03/2026