

Frittelle di broccoli in pastella, ricetta siciliana: una tira l'altra

Autore: Redazione

Data: 26 Febbraio 2025



Le **frittelle di broccoli in pastella** sono un delizioso **antipasto**, ma sono perfette anche come **stuzzichino** o, perché no, come contorno. Gli ingredienti sono semplici, ma la presenza della pasta d'acciughe da' al piatto un qualcosa in più che non guasta. La **ricetta**, che proviene dalle monache benedettine di Catania, è stata presentata nel corso di una puntata de [Le Ricette del Convento](#), il programma di Food Network girato a San Martino delle Scale, proprio a due passi da Palermo.

Leggendo ingredienti e procedimento, vi renderete conto della facilità della preparazione. Potrebbe essere un po' impegnativa la fase preparatoria del [broccolo](#), che dovrete pulire e tagliare ma, per il resto, sarà tutto molto facile. Non indugiamo oltre e mettiamoci ai fornelli!

Ingredienti e procedimento

- Broccoli, 500 g
- Uova, 3
- Farina, 200 g

- Pasta d'acciughe, 1 cucchiaio
- Olio per friggere

Per fare le frittelle, **sbollentate i broccoli tagliati a tocchetti in acqua bollente**, con un po' di sale: non troppo, è giusto per dare un po' di sapidità (la ricetta include la pasta d'acciughe, quindi non bisogna aggiungere troppo sale). I broccoli **non richiedono una cottura troppo lunga**: lasciateli sul fuoco in pentola con il coperchio, devono rimanere sodi e compatti, ma comunque dovete riuscire a infilzarli con una forchetta.

Sbattete le uova in una ciotola e **unitevi la farina setacciata**, aiutandovi con una frusta. Qualora la pastella fosse troppo dura, **potete aggiungere dell'acqua**. Questo tipo di ricetta può adattarsi anche ai **cavolfiori** o altre verdure: lasciatevi guidare dalla fantasia. Scolate i broccoli, quindi continuate a lavorare la pastella, mescolando e aggiustando eventualmente di acqua: **questa operazione va fatta con lentezza**, in modo da raggiungere la giusta consistenza (la pastella non deve essere né troppo liquida, né troppo compatta).

Aggiungete alla pastella la pasta d'acciughe e fatela sciogliere (cambierà il colore della pastella). **Accertatevi che la pastella abbia ricoperto tutta la superficie dei broccoli**. Intingete i broccoli nella pastella, quindi friggeteli in olio ben caldo, giusto il tempo di dorarsi. Quando sono pronte, potete impiattare: buon appetito! Se le frittelle di broccoli vi sono piaciute, provate anche queste [polpette di melanzane](#). Di seguito, trovate il video con tutti i passaggi.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/frittelle-broccoli-pastella-ricette-convento/>

Generato il 17/04/2026