Non chiamarle solo polpette: in Sicilia il segreto è nel nome e nel metodo di cottura

Autore: Redazione

Data: 06 Ottobre 2026

In quasi ogni cucina del mondo esistono ricette per fare le polpette. Cambiano gli ingredienti, le spezie, il condimento, ma il gesto resta lo stesso: impastare con le mani, dare forma, condividere. In Italia ogni regione ha la sua versione. La Sicilia, come spesso accade a tavola, ne ha una con un nome tutto suo.

Si chiamano **badduzze**. È un termine dialettale che richiama la forma di piccole palle. Sono un secondo piatto rustico e saporito: polpette di carne impanate, dorate in padella e poi lasciate cuocere a lungo nel sugo di pomodoro.

Un piatto da tavola di famiglia

Le badduzze come un piatto da pranzo o da cena in compagnia di familiari e amici. Sono, senza ombra di dubbio, uno dei comfort food più amati.

Quello che le distingue da molte polpette al sugo è il passaggio in più prima della cottura nel pomodoro. Vengono infarinate e passate nell'uovo e nel pangrattato. Il risultato è una **crosticina**

dorata che, a contatto con il sugo, si ammorbidisce e lo trattiene.

Gli ingredienti

- 600 g di carne di vitello tritata
- 50 g di mollica di pane
- 1/2 bicchiere di latte
- 3 uova
- 100 g di Parmigiano Reggiano
- 3 spicchi d’aglio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 30 g di farina 00
- 50 g di pangrattato
- 2 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- 500 g di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 50 g di burro
- Noce moscata, sale e pepe q.b.

L’impasto e la doppia panatura

Si comincia dalla mollica di pane, che va lasciata in ammollo nel latte per almeno mezz’ora, poi strizzata bene. Nel frattempo si tritano l’aglio e il prezzemolo, quest’ultimo dopo averlo lavato e asciugato.

In una ciotola capiente si uniscono la carne, la mollica, l’aglio, metà del prezzemolo e il parmigiano. Si aggiungono un pizzico di sale, due grattate di noce moscata e un po’ di pepe. Per legare il tutto servono un uovo intero e un tuorlo sbattuti. L’impasto si lavora a mano finché non diventa omogeneo.

Con le mani infarinate si formano le polpette. Ciascuna passa nell’uovo intero sbattuto con gli albumi e poi nel pangrattato.

Dalla padella al sugo

Le badduzze si dorano in una padella antiaderente con l’olio ben caldo, a fiamma vivace, girandole finché non sono colorite su ogni lato. Prima di passare al sugo si scolano su carta assorbente.

A quel punto si trasferiscono in una padella capiente dai bordi alti con la passata, il concentrato, il burro, sale e pepe. Si mescola, si copre e si lascia cuocere a fiamma bassa per circa 25 minuti, girando di tanto in tanto. Se il sugo si restringe troppo, basta un goccio d’acqua.

Prima di servirle si cospargono con il prezzemolo rimasto. Si possono portare in tavola su un piatto da portata oppure già divise nei piatti dei commensali.

Un nome che racconta una cucina

Le polpette al sugo non sono un’esclusiva siciliana. Il nome, però, lo è. Chiamarle **badduzze** significa portarle dentro il lessico di casa, quello delle cucine in cui le ricette si tramandano a voce prima che sulla carta. È anche questa la ricchezza della gastronomia dell’isola: lo stesso gesto,

impastare e cuocere nel **pomodoro**, diventa riconoscibile grazie a una parola.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/polpette-al-sugo-siciliane-ricetta-badduzze/

Generato il 17/11/2026