

# Come fare lo Sfincione: la ricetta siciliana

**Autore:** Redazione

**Data:** 07 Agosto 2020



La **ricetta** dello **sfincione** (*sfinciuni* o *spinciuni*) appartiene alla tradizionale [cucina siciliana](#). Si tratta di una prelibatezza dello street food palermitano, una sorta di pizza, che tuttavia si differenzia per diversi motivi, a cominciare dalla pasta. Oggi scopriremo insieme come prepararlo e qual è la sua storia. Il nome, come quello della sfincia, deriva dal latino *spongia*, cioè “*spugna*”. Basta guardare la **pasta ben lievitata e morbida** per capire che non ci sarebbe mai stato termine più appropriato per definirlo. In realtà si pensa anche ad una origine araba del nome ?????? *isfan*? col quale si indica una frittella di pasta addolcita con il miele.

A Palermo è possibile gustare lo sfincione acquistandolo dagli ambulanti che girano a bordo di Moto Ape, soprattutto per le vie del centro storico. La versione degli ambulanti è un po' diversa da quella che si compra nei panifici e nelle rosticcerie. Il consiglio è di provare tutte le versioni dello sfincione, possibilmente passeggiando tra le stradine del centro. Sarà un modo per assaporare un' **autentica esperienza siciliana!**

Secondo alcune ricostruzioni lo sfincione sarebbe nato a [Palermo](#), dentro il **monastero di San Vito**, in un'area compresa tra il [mercato del Capo](#), via Cappuccini e piazza Indipendenza. Le suore volevano creare un pane più ricco, in occasione delle festività. Dato che potevano disporre soltanto di pasta lievitata e di ingredienti "poveri", tipici della cucina contadina, diedero vita allo sfincione. Da quel momento, è rimasto radicato nella tradizione cittadina, conquistando anche altre parti della Sicilia. Nel tempo sono state prodotte anche alcune varianti. La più tipica è quella di Bagheria, una versione "bianca", senza pomodoro, condito con ricotta, formaggio e cipolla.

## Ricetta Sfincione

### Ingredienti

- 500 g di farina 00
- 500 g di pomodori pelati
- 25 g di lievito di birra
- 2 cipolle
- 200 g di caciocavallo fresco
- 100 g di filetti d'acciuga sott'olio
- origano
- pangrattato
- zucchero
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

### Procedimento

1. Impastate la farina setacciata con il lievito, sciolto in poca acqua tiepida, con un pizzico di zucchero.
2. Lavorate energicamente l'impasto, incorporando altra acqua salata, fino a ottenere una pasta molto morbida.
3. Trasferite il composto in una terrina infarinata e lasciate lievitare, coprendo con un canovaccio, per 2 ore.
4. Nel frattempo fate appassire le cipolle, affettate finemente, in un tegame con olio e acqua.
5. Unite i pomodori schiacciati con la forchetta, una presa di sale e una spolverata di pepe, quindi cuocete, su fiamma moderata, per una ventina di minuti.
6. Manipolate per qualche minuto la pasta lievitata, con due cucchiaini d'olio e stendetela a uno spessore di un paio di centimetri, in una teglia unta.
7. Cospargete la superficie con le acciughe spezzettate.
8. Coprite con i cubetti di formaggio e spargete sopra la salsa di pomodoro.
9. Spolverizzate pangrattato e origano e fate riposare per 40 minuti.
10. Infornate a 220° e cuocete per 35 minuti.
11. Gustate caldo o a temperatura ambiente.

***Buon appetito!***

Foto di Ale Incathepooh

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sfincione-ricetta/>

Generato il 17/04/2026