

La ricetta per fare in casa le Panelle Siciliane

Autore: Redazione

Data: 03 Marzo 2020



Le **panelle siciliane** sono [frittelle](#) di farina di [ceci](#). Si tratta di una delle specialità dello **street food palermitano**, che è possibile trovare in tantissime città della nostra isola. La **ricetta** è molto semplice e include pochi ingredienti: si preparano con farina di ceci, acqua, sale e l'eventuale aggiunta di prezzemolo.

Si mangiano da sole o [in mezzo a panini](#) con sesamo, rotondi e morbidi, spesso accompagnate con **crocchè** di patate alla menta (chiamate in siciliano "cazzilli") o con altre specialità fritte in pastella.

Ricetta Panelle Siciliane

Ingredienti

- 500 grammi di farina di ceci
- 1,5 litri circa di acqua
- Sale
- Pepe
- un ciuffo di prezzemolo tritato (c'è anche chi preferisce il finocchietto)
- olio di semi per friggere

Procedimento

1. Sciogliete all'interno di un tegame la farina di ceci alla quale avrete aggiunto dell'acqua, del sale e del pepe.
2. Mi raccomando, prima di mettere su fuoco a fiamma bassa, assicuratevi che non ci siano grumi nel composto.
3. Successivamente fate cuocere a fiamma dolce, prendendovi cura di mescolare continuamente con un cucchiaino di legno, per evitare che la farina si attacchi sul fondo della pentola.
4. Continuate a mescolare e cuocere fino ad ottenere una crema piuttosto morbida ma allo stesso tempo compatta.
5. Qualche istante prima di terminare la cottura, aggiungete il prezzemolo tritato e mescolate.
6. Non resta che freddare l'impasto, dandogli la forma che meglio preferite. C'è chi usa dei barattoli appositi. Io preferisco spalmare tutto su un ripiano di marmo bello pulito e far freddare.
7. Tracciate con un coltello delle linee parallele e perpendicolari così da ottenere una scacchiera di panelle quadrate.
8. Staccatele delicatamente dal ripiano e friggetele in abbondante olio bollente.
9. Basteranno pochi minuti e acquisteranno una tonalità dorata.
10. A fine frittura riponetele su carta assorbente e servitele perché possano essere mangiate ancora calde, meglio ancora se all'interno di un buon panino (come la [mafalda](#)).

Buon appetito!

Ricetta di [Viola Dante](#)

Foto di Roberto Falsone

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

Generato il 19/04/2025