

# FRITTELLE DI SAN GIUSEPPE, "SFINCITELLE"

*Ricetta di Giovy, una delle nostre "chef per passione"*

[" CHEF PER PASSIONE "](#)



Viaggi&Assaggi  
Felici.blog

# Sfincitelle di San Giuseppe





*Le frittelle di San Giuseppe sono frittelle che la tradizione vuole si facciano per festeggiare il **19 marzo la festa del papà**. Le frittelle di San Giuseppe sono state una richiesta precisa che un'amica ha fatto alla nostra CHEF PER PASSIONE GIOVY , che nonostante non ami molto i fritti, le ha fatte (anche in anticipo!) .*

*La ricetta è di famiglia, semplice, sicura e dettagliata, naturalmente resa vegana , sostituendo alcuni ingredienti , ma con una resa direi perfetta!!!*

*Conosciute anche come **sfincitelle**, sono delle palline d'impasto fritte croccanti all'esterno e sofficissime nel cuore, dalla forma irregolare simili a delle spugne.*

*Possono essere aromatizzate con cannella o scorze di agrumi e farcite prima o dopo la cottura.*

*Essendo un dolce fritto, sono perfette anche per la*

*tradizione carnevalesca, anche se in molte parti della Sicilia vengono preparate per San Martino e in altre per San Giuseppe.*

*Ancora calde, vengono fatte rotolare nello zucchero semolato, come si può quindi resistere a cotanta golosità?*

## **Ingredienti per 6 persone**

- 400 grammi di farine miste: integrale, rimacinata, Manitoba, e semola di grano duro,
- mezza busta di pasta madre essiccata + un bel cucchiaino di pasta madre, autoprodotta,
- un pizzico di sale e acqua quanto basta, o **latte vegetale di soia o avena ( in fondo all'articolo troverai le ricette di latte di soia e avena )**
- sciroppo di agave q.b.

## **Procedimento**

- l'impasto deve essere piuttosto liquido,
- coprire ermeticamente, coprire con un plaid di pile, e farla lievitare almeno 4 ore,
- mettere in una larga padella abbondante olio, scaldarlo bene e versare a cucchiainate l'impasto, girarle, farle cuocere bene da entrambi i lati,
- man mano che sono pronte, fare assorbire l'unto in eccesso con carta cucina,
- sistemarle in un vassoio, bagnarle con lo sciroppo di agave e spolverizzare di zucchero al velo

*Per una versione più leggera potrete cucinarle nella friggitrice ad aria :Preriscaldate la friggitrice ad aria a 180° per un paio di minuti. Adagiate le zepole con la carta forno, non troppo vicine*

*Cuocete per 8 minuti a 180° e vedrete che le zeppole iniziano a gonfiarsi e dorarsi. A questo punto potete togliere la carta forno e spruzzare qualche altro puff di olio.*

*Proseguite la cottura a 200° per altri 4-5 minuti a seconda della doratura: dovranno risultare gonfie e leggere.*

## Consigli

*Potreste farcirle con ricotta di soia o di mandorla( in fondo all'articolo le ricette di ricotta di soia o mandorle.)*

*Il merito è appunto dei Palermitani che nella tradizione le hanno arricchite con crema di ricotta e canditi !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici*

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!*

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/latte-di-avena/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/>  
<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>  
[https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/  
Cannoli e crostatine vegani e crudisti con "ricruda" \(ricotta vegana e crudista fatta di mandorle\)](https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/Cannoli-e-crostatine-vegani-e-crudisti-con-ricruda-(ricotta-vegana-e-crudista-fatta-di-mandorle))

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/05/cannoli-vegani-e-crudisti-con-ricruda-ricotta-vegana-e-crudista-fatta-di-mandorle/>