

sfrappole (chiacchiere o frappe)

Le **sfrappole** sono un tipico dolce di Carnevale, dalle origini antichissime, che troviamo in molte regioni con nomi diversi, anche se il più comune è **chiacchiere**. In Emilia, oltre che "sfrappole", vengono chiamate anche **frappe**, in Toscana troviamo i **cenci**, mentre in Piemonte le **bugie**.

Anche la forma delle **sfrappole** varia: c'è chi le taglia come rombi, chi attraverso lunghi nastri di sfoglia compone delle forme irregolari, chi confeziona veri e propri fiocchi. E infine, varia molto anche la ricetta: con latte, succo di arancia, vaniglia, liquori come grappa, anice o cognac, vaniglia, scorza grattugiata di agrumi vari.

Io vi propongo la ricetta delle **sfrappole** che ho imparato studiando i libri di cucina del grande Iginio Massari. Dopo averne provate tante, devo dire che è veramente la migliore.

Le **sfrappole** si conservano per una settimana circa, ben coperte, al riparo dall'umidità.

INFORMAZIONI

- **10** persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 60 g di burro
- 400 g di farina di grano tenero 00 forte, tipo Manitoba
- 100 g di farina di grano tenero 00 debole
- 175 g di uova di gallina (in genere un uovo medio pesa 60 grammi senza guscio)
- 4 g di sale fino
- 60 g di zucchero
- 50 g di Marsala
- 1 limone
- Olio di semi di arachide per friggere
- Zucchero a velo vanigliato

PREPARAZIONE

Preparazione degli ingredienti

- Ammorbidire il burro lasciandolo una mezz'ora a temperatura ambiente, quindi lavorarlo con una forchetta per ottenere un composto di temperatura e consistenza omogenea.
- Setacciare le due farine assieme in un'ampia ciotola. La farina forte, ricca di proteine, permetterà di stendere una sfoglia molto fine ed ha la capacità di gonfiare in fase di cottura, assorbendo pochissimo olio, senza bisogno di lievito.
- Rompere le uova in una ciotola, unire un pizzico di sale prelevato dalla dose indicata e sbatterle molto bene, in modo che perdano viscosità. Il sale serve proprio a consentire una migliore emulsione. A questo punto pesarle e togliere eventuale eccesso rispetto il peso indicato.

Preparazione dell'impasto

- Fare un foro al centro della farina, quindi unire lo zucchero e il burro.
- Unire le uova, il sale, il Marsala e la scorza di limone grattugiata al momento.
- Per grattugiare il limone, utilizzare una grattugia finissima e grattare la sola parte gialla, perchè quella bianca è amarognola.
- Impastare gli ingredienti fino ad ottenere un composto slegato e granuloso. Compattarlo, metterlo sotto una ciotola e lavarsi bene le mani.
- A questo punto impastare sulla spianatoia ben pulita e infarinata utilizzando il pollice e la parte del palmo immediatamente sotto. Impastare con delicatezza, per un tempo di circa 10 minuti, girando la pasta piuttosto spesso, senza schiacciarla, ma facendola rotolare brevemente.
- Se durante la lavorazione la pasta tende ad attaccare e risulta troppo morbida unire un velo di farina, ma senza eccedere perchè altrimenti indurisce troppo. Alla fine si deve ottenere una pasta liscia ed elastica.
- Formare una palla e lasciarla riposare per almeno 1 ora ben avvolta nella pellicola trasparente.



Preparazione delle sfrappole

- Chi è pratico potrà provare a stendere la sfoglia al mattarello, in alternativa è possibile stenderla con la macchina per la pasta. Deve essere sottilissima.
- Per stenderla con la macchinetta, tagliarla in tanti pezzi quante sono le uova della pasta. Lavorarne uno alla volta tenendo ben coperti gli altri.
- Appoggiare il pezzo di pasta sulla spianatoia, spargervi sopra un velo di farina ed appiattirlo con il palmo delle mani fino a dargli uno spessore di un paio di centimetri.
- Posizionare i rulli della macchina per la pasta sullo spessore più largo. Passare la pasta.
- Appoggiarla sulla spianatoia, passarvi sopra le mani leggermente infarinate, quindi ridurre di una tacca lo spazio fra i rulli e passare nuovamente la sfoglia.
- Continuare con questa operazione fino ad arrivare all'ultima tacca.
- Stendere la pasta così ottenuta sulla spianatoia e tagliarla con un tagliapasta ondulato in strisce lunghe 10-15 centimetri e larghe 5. Praticare una o due incisioni al centro, che favoriscono lo sviluppo di piccole bolle anziché poche e grandi.
- Stendere tutte le sfrappole su strofinacci puliti in attesa di friggerle.

Frittura

- L'olio ideale per la frittura delle sfrappole è quello di semi di arachide perchè è leggero e poco profumato.
- Mettere l'olio in un piccolo padellino dal fondo spesso e omogeneo e portarlo alla temperatura di 180°C. L'ideale è avere un termometro da cucina.
- Friggere le sfrappole una alla volta, pochi secondi per lato.
- Scolarle bene e metterle su un piatto coperto con carta da cucina.
- Spolverizzarle di zucchero a velo fatto scendere da un passino a maglie fine e disporle in un vassoio.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Il Marsala, oltre a profumare l'impasto, permette un omogeneo sviluppo delle bolle. Evapora a 45°C senza lasciare traccia di alcool nell'impasto, ma soltanto il suo aroma. Dà anche colore al fritto.