



Le seadas, il dolce simbolo della Sardegna

Le Seadas rappresentano il dolce simbolo della Sardegna per numerose ragioni.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Innanzitutto è una pietanza dalle umilissime ed antichissime origini, in secondo luogo è conosciuta ed apprezzata in tutto il mondo. In effetti, già Catone, Petronio, Ateneo e molti altri ne tracciarono l'esistenza in tempi remoti, poi nell'arco dei secoli la ricetta fu affinata fino a diventare la prelibatezza che oggi possiamo gustare. Inoltre in principio non nacque come un dessert, ma come un secondo, poi l'aggiunta di miele, e talvolta zucchero, lo resero adatto per completare il pasto. Le umili origini invece sono dovute agli ingredienti: formaggio fresco di pecora inacidito, farina, uova e strutto erano alla portata delle famiglie contadine dell'entroterra sardo. Seppur nate come dolce pasquale, o comunque delle feste, oggi le Seadas vengono prodotte e consumate in qualsiasi occasione. Che le vogliate chiamare Seadas, Sebada, Casgiulata, Seatta o tutti i nomi che sono stati attribuiti a questo dolce, sono una prelibatezza unica e indiscutibile... da provare assolutamente!

Difficoltà :Facile **Tempo di preparazione** :30' **Tempo di cottura** :10'

Ingredienti per 4 persone

Questo slideshow richiede JavaScript.

Per l'impasto:

- Farina di semola di grano duro 500 g
- Strutto fresco 3 cucchiaini
- Uova 3
- Acqua 1 cucchiaino
- Sale qb

Per il ripieno:

- Pecorino sardo fresco (e molto grasso) 1 kg
- Arance 2
- Limone 1

Per friggere:

- Olio di oliva qb

Per decorare:

- Miele di castagno (qualsiasi miele va bene) qb
- Zucchero semolato qb

Preparazione

Questo slideshow richiede JavaScript.

Impastare la farina e le uova. Sciogliere un pizzico di sale in un cucchiaino d'acqua e aggiungere all'impasto. Infine aggiungere lo strutto poco alla volta fino a raggiungere una consistenza morbida, omogenea ed elastica. Lasciare riposare l'impasto coperto da un panno. Ammorbidire il formaggio immergendolo in acqua calda per qualche minuto. Tritare la scorza delle 2 arance e unirle al succo del limone e al formaggio, mescolare fino a raggiungere una crema densa. Stendere l'impasto della farina in sfoglie molto sottili e tagliarle in dischi di circa 10 cm. Mettervi al centro 2 cucchiaini di ripieno e riporvi sopra un altro disco per chiudere. Premere bene sui bordi per sigillare accuratamente la pasta ed evitare la fuoriuscita del ripieno durante la cottura, si può utilizzare anche un po' di albume d'uovo per chiudere meglio. Friggere le Seadas immerse in abbondante olio di oliva e girarle da entrambi i lati. Saranno

cotte quando la pasta sarà leggermente dorata. Decorare con zucchero o miele preriscaldato per renderlo più fluido. Servire le Seadas ben calde.

Consigli



Questa leccornia, secondo la dolcissima [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#), va gustata con un Angiolis delle cantine Argiolas. Un bianco a indicazione geografica tipica ottenuto da uve Nasco e una modesta quantità di Malvasia di Cagliari. Colore giallo paglierino intenso e aromi primari marcati e mediterranei. Queste caratteristiche terpeniche sono tipiche del Nasco. Al palato si offre rotondo, amabile, quasi dolce, grasso e con una sapidità primaria. La sua temperatura di servizio in calici svasati a tulipano è di 12° C.