



## La sbrisolona, tanti nomi e una rivisitazione

**È un dolce tipico della tradizione mantovana ma nel tempo, al pari di tante altre ricette, ha assunto differenti nomi a seconda delle zone geografiche d'Italia in cui viene preparata.**



Sbrisolona in Lobradia o fregolotta in Veneto (Foto © GdG).

Diversi nomi ma un'unica semplice e dolce delizia. Che venga chiamata **sbrisolona** in Lombardia o **fregolotta**, in Veneto, il nome riconduce alla sua caratteristica di avere una consistenza dura ma particolarmente friabile che la rende incline a sbriciolarsi facilmente quasi come un biscotto.

Non a caso, tutte le sue denominazioni derivano dal termine dialettale di **briciola** (*brisa* in mantovano e *fregola* in Veneto) ed infatti una volta terminata la sua preparazione, il suo aspetto sembra rosicchiato e sgretolato.

Sia la tradizione mantovana che quella veneta vogliono che sia servita "rompendola" con un pugno ben assestato al centro della torta, in modo da creare pezzi grossolani da poter mangiare direttamente con le mani, magari accompagnati da un buon vino passito o della grappa.

## Classica ricetta della sbrisolona o fregolotta

In passato la ricetta originale prevedeva l'uso di farina gialla, zucchero e farina bianca, in quantità uguali tanto da chiamarsi anche "**dolce delle tre tazze**". Di seguito riportiamo la ricetta classica.

### Ingredienti

- 100 grammi di farina 00

- 100 grammi di farina di mais
- 1 tuorlo d'uovo
- 100 grammi di zucchero
- 50 grammi di mandorle con la buccia
- 100 grammi di burro ammorbidito (non sciolto)

## Preparazione

In una ciotola unite la farina, lo zucchero, il burro a temperatura ambiente e mescolate unendo, infine, le mandorle tritate molto grossolanamente.

Con le dita, iniziate ad amalgamare tutti gli ingredienti come per fare un [crumble](#). Dovrebbe risultare un composto sbriciolabile e non compatto.

Rivestite il fondo di una tortiera con la carta forno, versateci il composto e schiacciatelo bene con le dita mantenendo il bordo intorno leggermente più spesso.

Infornate per 45 minuti a 150° fino a che il colore non diventi ambrato ma non troppo scuro.



Un primo piano della Sbrisolona classica (Foto © GdG).

## Sbrisolona rivisitata: caffè, Nutella e mascarpone

---

Un'interessante rivisitazione può essere quella di trasformare la sbrisolona in una preparazione ancora più ricca e golosa, da poter tagliare con un coltello come le più classiche torte. Questa versione nasce da una mia personale rivisitazione di una ricetta che, nonostante abbia centinaia di anni, viene modernizzata e arricchita con l'aggiunta di tre semplicissimi ingredienti come il **caffè, la Nutella e il mascarpone**.

Dopo aver cotto la sbrisolona, lasciatela raffreddare. A questo punto, inumidite leggermente la superficie con un **caffè ben preparato**, adoperando uno spruzzino e facendo attenzione che la torta non risulti inzuppata. Il caffè penetrerà gradualmente nel composto e si diffonderà anche all'interno.

Finito questo procedimento, con una frusta, miscelare la Nutella e il mascarpone. Indicativamente, si possono usare quattro cucchiaini colmi di mascarpone e tre di nutella ma le dosi dipendono dai gusti personali: più mascarpone si aggiungerà, più la torta sarà "delicata" e meno dolce.

Una volta che il composto arriva ad avere una consistenza molto morbida, si ricopre la superficie della torta fino a creare un leggero strato di crema. Il tutto va lasciato riposare in frigorifero per mezz'ora circa. La consistenza perfetta si otterrà quando sarà possibile tagliare la sbrisolona a fette senza che risulti troppo dura o si spappoli ovvero quando il caffè avrà inumidito la pasta ma mantenendo la sua fragranza.

Se la **sbrisolona** o **fregolotta** sono tipici dolci della tradizione, la versione rivisitata può essere tranquillamente chiamata torta, nel vero senso del termine, adatta a qualsiasi stagione e soprattutto come calorico anti depressivo.

*Articolo di Stefano Zulian*

**Data di creazione**

30/06/2017

**Autore**

redazione