



Le Zeppole Itrane, i dolci tradizionali dei Fuochi di San Giuseppe

Le Zeppole Itrane sono piccole frittelle tipiche di Itri (LT), a base di semplici ingredienti e preparate in occasione della festività di San Giuseppe.



© Zeppole Itrane allo zucchero e al miele.

A Itri, un paesino della provincia di Latina, ogni anno viene organizzata una festa in onore di San Giuseppe che prende il nome di “**I Fuochi di San Giuseppe**”. L’evento oltre al folklore locale, prevede stand gastronomici tra cui quello del rione “**Lo Straccio**” conosciuto come il banco d’assaggio delle “**Zeppole di San Giuseppe Itrane**” o “**Zeppole Itrane**”.

Le **Zeppole Itrane** sono piccole frittelle preparate con ingredienti semplici e, infatti, la loro antica origine risale a tempi molto poveri in cui l’acqua e la farina erano le poche materie prime accessibili. Negli ultimi anni, la ricetta è stata rivisitata in chiave moderna con l’aggiunta di uova e latte anche se il gusto è rimasto quello tradizionale.

Ricetta delle Zeppole Itrane

Categoria: Dolci e Frutta

Difficoltà: media

Costo: basso

Dosi: per 10 persone

Tempo totale di preparazione: 3/4 ore circa (di cui 2/3 ore di lievitazione).

Ingredienti

- 1 kg farina 00;
- 250 gr di lievito madre in polvere;
- 1 cucchiaio di sale;
- acqua q.b.;
- miele o zucchero (per guarnire);
- olio d'oliva Itrana.

Procedimento

Prendere una ciotola d'acciaio o di ceramica, setacciare la farina e aggiungere una manciata di sale.

Sciogliere il lievito madre con acqua tiepida e, quindi, aggiungerlo gradualmente alla farina creando una pastella che va lavorata fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio.

Coprire il recipiente con un canovaccio e lasciar lievitare in un luogo caldo per circa 2 o 3 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione, mettere l'olio d'oliva itrano in una pentola per friggere e far riscaldare a fuoco moderato.

Con l'aiuto di due cucchiai, dall'impasto formare delle palline e immergerle nell'olio, facendo cuocere fino a quando non siano ben dorate. A questo punto, estrarre le zeppole con la schiumarola, farle scolare e sistemarle su carta per fritti in modo tale da eliminare l'olio in eccesso.

In base ai propri gusti, si può scegliere se rotolare le zeppole itrane nel miele sciolto precedentemente o nello zucchero semolato.

Consiglio per la preparazione

Mentre si formano le palline da immergere nell'olio si suggerisce di predisporre, accanto alla pastella, un bicchiere d'acqua per immergere i cucchiai tra una pallina e le altre.

La ricetta è stata suggerita dalla **Pro loco Itri** e da Maria Rita Petrillo del Rione "Lo Straccio".

Data di creazione

06/03/2016

Autore

Lucilla-mazzella