

SEBADAS

P A T

Prodotto Agroalimentare Tradizionale
della Sardegna

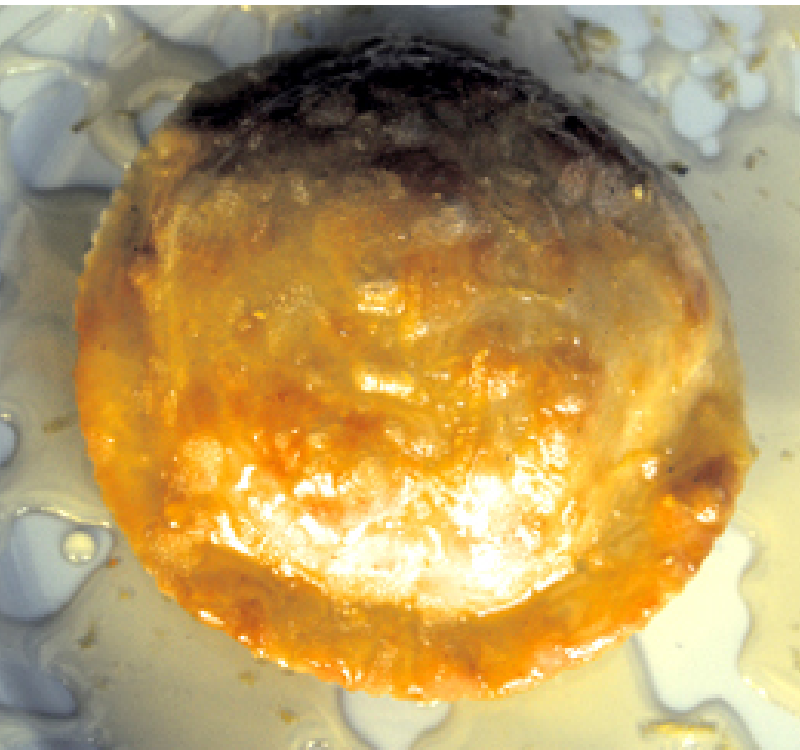


Foto: Laore Sardegna – Pasquale Marrosu

Sinonimi: Seadas, Sebada

È un dolce fritto, solitamente di forma circolare, a base di pasta di semola di grano duro, con un ripieno di formaggio pecorino lievemente inacidito e aromatizzato con buccia di limone o di arancia grattugiata

Lavorazione e conservazione

Per preparare il ripieno si grattugia il formaggio pecorino leggermente acido e lo si cuoce a fuoco lento. Una volta che la pasta di formaggio è diventata filante



Foto: Laore Sardegna – Pasquale Marrosu

in una massa compatta, aggiungere la buccia di un'arancia o di un limone e togliere dal fuoco. Il composto ancora caldo viene posto sopra una tavola di legno e pressato per ottenere delle forme circolari di circa 6 cm di diametro e di circa $\frac{1}{2}$ cm di altezza. Le forme vengono lasciate asciugare per qualche ora girandole regolarmente.

Per preparare la pasta si impasta la farina di grano duro con acqua tiepida e si aggiunge lentamente lo strutto, sino a raggiungere una consistenza morbida. Si stende quindi la pasta a sfoglia sottile e si taglia in cerchi di 10 cm di diametro ognuno. Dopo aver posto un disco di ripieno in ogni disco di pasta, si richiude, pressando bene la pasta nei bordi. Le seabadas vengono quindi fritte in olio d'oliva bollente, scolate velocemente e ricoperte con miele caldo (solitamente il miele amaro di corbezzolo). In mancanza di miele si può utilizzare lo zucchero.

Storia e tradizione

Questa pasta era tradizionalmente preparata dalle donne barbaricine nel periodo primaverile, per celebrare il ritorno a casa dei pastori dopo la fredda stagione invernale trascorsa a pascolare le loro greggi.

Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT)

Sono prodotti le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultano consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

I PAT sono inseriti in un elenco predisposto dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali su indicazione delle regioni. Regolamentati dal decreto del 18 luglio 2000, si collocano al di fuori della normativa sulle attestazioni DOP, IGP e STG.

[Approfondimenti sul sito SardegnaAgricoltura \[link\]](#)



Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Agenzia Laore Sardegna

Via Caprera n. 8 - Cagliari (CA)

e-mail: sardegnaagricoltura@regione.sardegna.it

web: www.sardegnaagricoltura.it/assistentzatecnica

social: [Facebook](#) | [YouTube](#)

Fonte: testi tratti [dall'elenco ufficiale \[Link\]](#)

Ultimo aggiornamento: aprile 2021



[Creative Commons - Attribuzione - Condividi allo stesso modo - 4.0 Internazionale](#)