

# Fatti fritti, gusto e profumo del Carnevale sardo

scritto da Rita Mighela | 29/01/2018



**Sono un tipico dolce sardo, la cui ricetta vanta antiche origini anche se ogni famiglia propone una personale versione.**

I **fatti fritti** sono ciambelle di pasta lievitata soffici e profumate, aromatizzate con liquore e scorza di arancia. È una ricetta antichissima diffusa in Sardegna in numerose varianti; ogni famiglia ha la propria personale versione, anche se gli ingredienti sono quasi sempre gli stessi.

Rientrano tra le [ricette di Carnevale](#) che, partendo da una regione, si diffondono anche nel resto d'Italia. Il loro il nome cambia a seconda della località: **fatti fritti** o **frati fritti** in Ogliastra, **para frittus** nel sassarese, Campidano e altre zone della Sardegna.

## **Fatti fritti di Carnevale, ricetta di Sardegna**

Il segreto per la buona riuscita di questi dolci, è la quantità non eccessiva di olio e la temperatura moderata. Immergere completamente le ciambelle, in olio molto caldo, comporta che si formi subito la crosticina su tutta la superficie, impedendo alla pasta di espandersi.

Controllare costantemente la temperatura e usare poche dita d'olio, invece, permette ai fatti fritti di crescere in altezza. Quando vengono girati, continua la lievitazione e si forma una riga chiara al centro. Questa è la conferma che i dolci sono cotti alla perfezione.

## Ingredienti per 10 fatti fritti

- 300 gr di farina di grano tenero tipo 00
- 150 ml di latte intero
- 50 gr di zucchero
- 40 gr di strutto per dolci
- 8 gr di lievito di birra fresco
- 1 uovo medio intero + 1 tuorlo medio
- 2 cucchiaini di [acquavite](#) (oppure grappa, o anice)
- Scorza grattugiata di 2 arance non trattate
- Un pizzico di sale
- Olio o strutto per friggere
- Zucchero semolato per guarnire.

## Preparazione

1. Far intiepidire il latte e sciogliervi il lievito.
2. Sgusciare l'uovo e il tuorlo in una ciotolina e sbatterli fino a renderli un liquido omogeneo. Grattugiare la buccia delle arance.
3. Setacciare la farina, unire lo zucchero e il latte, impastare e aggiungere le uova con l'acquavite.
4. Lavorare l'impasto per 5 minuti, poi mettere la scorza delle arance e lo strutto. Incorporare gli ingredienti nella pasta, per ultimo mettere un pizzico di sale che esalti gli aromi.
5. Coprire la ciotola con pellicola e tenere in luogo tiepido e riparato finché l'impasto avrà più che raddoppiato il suo volume.
6. Al termine di questo tempo, dividere l'impasto in 10 pezzi uguali. Con le mani unte formare 10 palline sode e metterle a lievitare per 1 ora su un canovaccio infarinato.
7. Quando le palline saranno gonfie, stringerle al centro tra l'indice e il pollice, per creare un foro. Allargare tirando la pasta con delicatezza e posare le ciambelle sul canovaccio. Coprire e far lievitare nuovamente.
8. In un tegame basso scaldare circa  $\frac{3}{4}$  di litro d'olio, facendo attenzione che la temperatura non sia troppo alta. Immergervi due fatti fritti alla volta, attendere che siano gonfi, prima di girarli. Farli dorare da entrambi i lati, sgocciolare e posare su carta da cucina.
9. Spolverizzare i fatti fritti con zucchero semolato e servirli appena fatti. Si mantengono soffici sino al giorno dopo.