

Seadas, 3 cose da sapere su questo dolce sardo

Autore: Claudia Scorza

Data: 19 Settembre 2017



Le seadas, note anche come **sebadas**, sono tra i **dolci sardi più buoni** e conosciuti, caratterizzati dall'essere non troppo dolci perché realizzati con un ingrediente salato: il formaggio.

[prodotti_amazon]

[amazon] [La cucina sarda](#) [/amazon]

[amazon] [Selezione Casillo Semola Grano Duro](#) [/amazon]

[amazon] [Miele Sardo Millefiori Su Pranu](#) [/amazon]

[/prodotti_amazon]

Si tratta di un involucro leggero di pasta di semola e un ripieno di formaggio filante, da friggere e cospargere di miele. La ricetta originale è stata più volte rivista e modificata e c'è chi prepara **seadas al forno**, **seadas con il Bimby** o con *robot* da cucina, chi usa le uova nell'impasto o prepara **seadas senza strutto**.

Se vi state chiedendo qual è il **formaggio per le seadas** più corretto, se esistono **ricette di seadas salate**, **seadas di ricotta** o **seadas aromatizzate** siete nel posto giusto perché oggi vi sveliamo **3 cose da sapere sulle seadas**, il **dolce sardo** per eccellenza!

1. Le origini delle seadas

In origine **la seada** era un piatto povero della [cucina sarda](#), nato sulle tavole dei pastori, e non era un dolce, bensì un secondo piatto sostanzioso o un piatto unico. Il nome seadas ha origini controverse: per alcune fonti sarebbe di derivazione spagnola e descriverebbe l'involucro di pasta che contraddistingue questo dolce, mentre per altre il nome deriverebbe dal latino *sebum*, legato all'uso di grasso animale (seu, in sardo) per la preparazione.

2. Gli ingredienti della pasta

Il trucco per **preparare seadas perfette** sta nelle **pasta violata**, realizzata con semola di grano duro e strutto o, in alcuni rari casi, con semola e olio d'oliva. La scelta della semola rispetto alla comune farina permette di preparare una pasta con una consistenza più corposa e un colore maggiormente dorato. La **ricetta della pasta delle seadas** prevede l'unione della farina con lo strutto, rispettando la proporzione di 20 grammi di strutto ogni 100 di semola. La lavorazione della pasta è piuttosto lunga e deve essere omogenea, liscia ed elastica.

3. Il ripieno di pecorino

Nonostante esistano delle varianti interessanti, il **ripieno di formaggio delle seadas** è il **pecorino primo sale**, fresco e giovane, per ottenere una consistenza filante perfetta. Il formaggio può essere anche aromatizzato a piacere con piccole scorze di limone: il sapore del pecorino e la sua consistenza si sposano alla perfezione con quello aromatico e avvolgente del miele caldo con cui vengono cosparse le seadas una volta fritte in olio bollente.

Leggi anche:

- [Cheesecake, 5 ricette per torte fresche e senza cottura](#)
- [Biscotti tipici italiani, le ricette più buone regione per regione](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/seadas-3-cose-da-sapere-su-questo-dolce-sardo/>

Generato il 14/04/2026