

Pasta fillo



La **pasta fillo** è una pasta che si presenta in fogli molto sottili, ha tempo di cottura ridottissimo e si può utilizzare in preparazioni dolci o salate. Può essere cotta al forno o frita.

La preparazione della **pasta fillo** è piuttosto semplice, la parte più difficile è stenderla perché deve essere sottilissima. Ha un contenuto di grassi piuttosto ridotto rispetto ad una più tradizionale pasta sfoglia ed è molto versatile.

INFORMAZIONI

- **10** persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 500 g di farina di grano tenero tipo Manitoba
- 10 g di sale fino
- 250 g di acqua tiepida
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Setacciare la farina in una terrina e unirvi il sale. Mescolare bene.
- Far intiepidire l'acqua scaldandola appena. Se quella del rubinetto è troppo calcarea, usare quella minerale.
- Aggiungere alla farina l'acqua e l'olio.
- Impastare fino ad amalgamare gli ingredienti, quindi portare il composto sulla spianatoia. Lavorarlo di polso fintanto che si forma un impasto morbido ed elastico, unendo altra acqua se l'impasto non fosse abbastanza morbido.
- Se si utilizza la planetaria mettere tutti gli ingredienti nella ciotola e impastare con il gancio per circa 5 minuti, fintanto che il composto non si stacca dalla ciotola. Metterlo quindi sulla spianatoia per compattarlo.
- Dividere l'impasto in 8 parti uguali, metterli sulla spianatoia e coprirli con uno strofinaccio inumidito. Lasciarli riposare per mezz'ora.
- Stendere ogni panetto in una sfoglia sottilissima da utilizzare secondo ricetta. Si può stendere con il mattarello, ma anche con la macchina per la pasta.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

La pasta fillo già stesa in fogli si può conservare per 2-3 giorni in frigorifero ben coperta oppure può essere congelata. Se si vogliono sovrapporre i fogli mettere fra l'uno e l'altro della carta da forno.