

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pasta sfoglia

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [1 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [elevata](#) PREPARAZIONE: [60 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: *TEMPO DI RIPOSO TOTALE 4 ORE*



Oggi affrontiamo insieme una di quelle preparazioni che sembrano un Everest della cucina, ma che in realtà, con un po' di metodo e tanto amore, possono regalare immense soddisfazioni: **la ricetta della pasta sfoglia fatta in casa**. Chi non ha mai sognato di sfornare dei [cornetti fragranti](#), una [millefoglie da pasticceria](#) o dei [salatini croccanti](#), potendo dire con orgoglio "L'ho fatta io!"? **Ecco, oggi è il giorno giusto per provarci.**

Non ti nascondo che questa è una ricetta che richiede pazienza e dedizione. I riposi in frigorifero sono il suo segreto, non si possono saltare! Ma non

lasciarti spaventare: ti guiderò passo dopo passo. Il procedimento, che si chiama "sfogliatura", consiste nell'incorporare un panetto di burro in un impasto di acqua e farina (il pastello), creando, attraverso una serie di pieghe, centinaia di strati sottilissimi. Saranno proprio questi strati, in cottura, a separarsi grazie al vapore, regalandoci quella consistenza aerea e friabile che tutti amiamo.

INGREDIENTI PER IL PASTELLO

(IMPASTO BASE)

FARINA 00 250 gr

ACQUA 130 gr

SALE 5 gr

INGREDIENTI PER LA SFOGLIATURA

BURRO usa burro di ottima qualità - 200 gr

COME FARE IL PESTELLO

- 1 Inizia preparando il "pastello", cioè l'impasto di base. In una ciotola (o nella planetaria), versa la farina e il sale. Aggiungi l'acqua a temperatura ambiente un po' alla volta e inizia a impastare.





2 Lavora l'impasto, a mano o con la macchina, giusto il tempo necessario per far assorbire

completamente l'acqua. Non devi lavorarlo a lungo: bastano pochi minuti per ottenere un impasto liscio, morbido ed elastico.





- 3 Forma una pallina, mettila in una ciotola leggermente infarinata, coprila con la pellicola trasparente e lasciala riposare a temperatura ambiente per circa 30 minuti. Questo riposo la renderà più facile da stendere.





COME USARE IL PANETTO DI BURRO PER LA PASTA SFOGLIA

- 1 Mentre l'impasto riposa, prepara il burro per la sfogliatura. Mettilo tra due fogli di carta forno e, con il mattarello, inizia a batterlo e poi a stenderlo fino a ottenere un quadrato di circa 20x20 cm. Cerca di renderlo il più omogeneo possibile. Metti il quadrato di burro (sempre tra i due fogli di carta forno) su un vassoio e lascialo rassodare in frigo per 20-30 minuti.







COME FARE L'INCASSO E LE PIEGHE

- 1 Riprendi il pastello. Su un piano di lavoro leggermente infarinato, stendilo con il mattarello fino a formare un quadrato di circa 30x30 cm.



- 2 Tira fuori il panetto di burro dal frigo e posizionalo al centro del pastello, mettendolo "a rombo" (cioè con le punte rivolte verso i lati del quadrato di pasta). Ora, ripiega i quattro lembi di pasta verso il centro, sovrapponendoli leggermente, in modo da sigillare e "incassare" completamente il burro. Assicurati che sia ben chiuso!



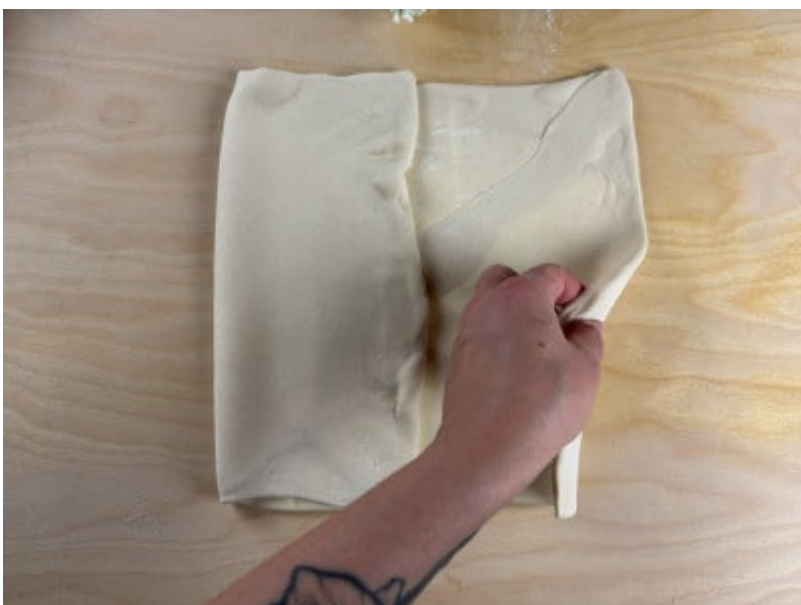


PRIMA PIEGA A 3

- 1 Con delicatezza, stendi il panetto con il mattarello, lavorando sempre in un'unica direzione, per ottenere un rettangolo lungo e stretto, spesso circa mezzo centimetro. Tieni il piano sempre leggermente infarinato per non farlo attaccare



- 2 Piega un'estremità del rettangolo verso il centro, poi piega l'altra estremità sopra la prima (come se stessi piegando una lettera in tre parti). Passa leggermente il mattarello per uniformare.





3 Avvolgi il panetto nella pellicola e mettilo a riposare in frigo per 30 minuti.



SECONDA PIEGA A 4

- 1 Riprendi l'impasto dal frigo. Posizionalo sul piano di lavoro con il lato dell'apertura rivolto verso di te. Stendilo di nuovo in un rettangolo lungo e stretto.





2 Ora fai una "piega a libro": piega le due estremità verso la linea centrale del rettangolo, facendole combaciare, poi piega di nuovo tutto a metà, come se stessi chiudendo un libro. Copri con pellicola e metti in frigo per altri 30 minuti.





TERZA PIEGA A 3

- 1 Tira fuori l'impasto e ripeti una piega a 3, esattamente come hai fatto prima.





2 E di nuovo... 30 minuti di riposo in frigo!





ULTIMA PIEGA A 4 E RIPOSO FINALE

- 1 Siamo quasi alla fine! Riprendi il panetto e fai un'ultima piega a 4, come hai fatto al punto 8. Appiattisci leggermente con il mattarello, avvolgi per l'ultima volta nella pellicola e lascia riposare in frigo per almeno 1-2 ore prima di usarla. Più riposa, meglio è.







TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una sfoglia perfetta, i dettagli fanno la differenza. Ecco i miei segreti per te!

Il nemico è il caldo: La regola numero uno per la pasta sfoglia è: tutto deve essere freddo. Lavora in un ambiente fresco, usa acqua fredda e, soprattutto, rispetta scrupolosamente i tempi di riposo in frigorifero. Se il burro si scioglie e si mescola all'impasto, addio sfogliatura!

Le pieghe, senza fretta: Le pieghe servono a creare gli strati. Sii preciso quando pieghi il rettangolo di pasta, cercando di far combaciare bene i bordi, ma non diventare matto se non è perfetto al millimetro. L'importante è il concetto!

I riposi sono sacri: Non avere fretta di abbreviare i tempi di riposo. Servono a due cose fondamentali: far rassodare di nuovo il burro e far "rilassare" il glutine della pasta. Se non riposa, l'impasto sarà elastico e difficile da stendere.

Non sprecare i ritagli! Dopo aver tagliato le tue preparazioni, ti avvanzeranno dei ritagli di sfoglia.

Il più grande errore che puoi fare è reimpastarli! Perderesti tutta la stratificazione. Il trucco da

professionista è sovrapporli, uno sopra l'altro, e stenderli delicatamente con il mattarello. Potrai usarli per fare dei salatini o delle strisce rustiche. **Cospargili di zucchero e cannella e inforna: avrai creato dei dolcetti deliziosi a costo zero!**

COME CONSERVARE LA PASTA SFOGLIA

Puoi preparare la pasta sfoglia in anticipo, è comodissima!

In frigorifero: Una volta terminato l'ultimo giro di pieghe, avvolgi bene il panetto nella pellicola trasparente. Si conserva in frigorifero per 3-4 giorni, pronto per essere usato.

In freezer: È la soluzione perfetta! Puoi congelare il panetto intero, sempre ben avvolto nella pellicola. Si conserva per circa 2-3 mesi. Quando vorrai usarla, ti basterà trasferirla dal freezer al frigorifero la sera prima, per farla scongelare lentamente.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Una volta che hai la tua pasta sfoglia, il cielo è il tuo unico limite! Ecco qualche idea dolce e salata.

Vol-au-vent ai Funghi: Un antipasto elegante e intramontabile. Piccoli cestini di sfoglia croccante da riempire con una cremosa farcia ai funghi trifolati.

Torta Salata ai Carciofi: Semplice, veloce e buonissima. Stendi la sfoglia, farcisci con una morbida crema di uova, parmigiano e carciofi, e via in forno per una torta rustica perfetta per cena.

Cornetti alla Nutella in friggitrice ad aria: Buonissimi e fragranti senza accendere il forno!

Strudel di mele con pasta sfoglia: la versione più semplice del tradizionale strudel trentino fatto con la pasta tirata

Torta diplomatica: un dolce intramontabile, buonissimo con crema, pasta sfoglia e pan di spagna.