

PRIMI PIATTI

Pasta verde all'uovo

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER LA PASTA VERDE

SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO

200 gr

FARINA 00 100 gr

SPINACI 100 gr

UOVA 2

SALE

Oggi voglio confidarti una delle mie più grandi passioni: mettere le mani in pasta. E quando si parla di [pasta fresca](#), la ricetta della pasta verde all'uovo è una di quelle che regala più soddisfazioni.

Questa non è una semplice ricetta, ma un piccolo viaggio nel sapore. Ti guiderò passo passo per creare una sfoglia elastica e saporita, perfetta per preparare delle indimenticabili [Lasagne Verdi alla Bolognese](#), delle deliziose [tagliatelle](#) da condire con un buon [ragù](#), o dei [ravioli ripieni](#) che sanno di casa. Non farti spaventare, il procedimento è molto più semplice di quello che pensi e il risultato ti ripagherà di ogni fatica.

COME FARE LA PASTA VERDE CON GLI SPINACI

- 1** **Prepara gli spinaci:** Lava bene gli spinaci freschi. Mettili in una padella antiaderente con pochissima acqua, copri con un coperchio e cuocili a fiamma dolce per circa 7-8 minuti, finché non saranno appassiti.





2 Frulla gli ingredienti umidi: Una volta cotti, scola gli spinaci e strizzali molto bene per eliminare tutta l'acqua in eccesso. Mettili in un mixer, aggiungi le 2 uova e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.





3 **Unisci le farine:** In una ciotola capiente (o su una spianatoia), mescola la semola rimacinata e la farina 00 con un pizzico di sale.





4 Crea l'impasto: Versa il mix di spinaci e uova al centro delle farine e inizia a lavorare il tutto con una forchetta o con le mani, fino a raccogliere tutti gli ingredienti.

Lavora l'impasto: Trasferisci il composto su un piano di lavoro e impasta energicamente per almeno 10 minuti, fino ad ottenere un panetto liscio, morbido ed elastico.

Fai riposare: Avvolgi il panetto di pasta nella pellicola trasparente (o coprilo con una ciotola a campana) e lascialo riposare a temperatura ambiente per circa 30 minuti. Questo passaggio è fondamentale per rendere la pasta più elastica e facile da stendere.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere una sfoglia da vera "sfogliata", ci sono dei piccoli segreti che fanno tutta la differenza. Eccoli!

Spinaci asciuttissimi: Questo è il segreto numero uno! Dopo averli cotti, gli spinaci devono essere strizzati con forza, fino all'ultima goccia d'acqua. Un impasto troppo umido risulterebbe appiccicoso e difficile da lavorare.

Il giusto riposo: Non avere fretta! I 30 minuti di riposo del panetto sono fondamentali. In questo tempo il glutine si rilassa, rendendo la pasta molto più elastica e facile da stendere, sia con la

macchina che con il mattarello.

Il mix di farine: L'uso combinato di semola rimacinata e farina 00 non è casuale. La semola dona alla pasta una consistenza più ruvida e porosa, perfetta per catturare il sugo, mentre la farina 00 le conferisce la giusta elasticità.

Non buttiamo i gambi! Hai usato solo le foglie degli spinaci? Perfetto! I gambi non si buttano. Lavali bene, tagliali a pezzetti e usali per arricchire un [minestrone](#), una [frittata](#).

COME SI CONSERVA LA PASTA VERDE

La pasta fresca è una meraviglia, ma come si conserva al meglio?

Per un consumo rapido (1-2 giorni): Puoi conservare la pasta in frigorifero. Forma dei nidi di tagliatelle o lascia i rettangoli per le lasagne ben distanziati su un vassoio infarinato con abbondante semola, copri con un canovaccio e riponi in frigo.

Per conservarla a lungo (fino a 3 mesi): Il freezer è il tuo migliore amico! Disponi i nidi di pasta o i ravioli su un vassoio, ben distanziati, e mettili in freezer per circa un'ora. Una volta congelati, puoi trasferirli in un sacchetto per alimenti. In questo modo non si attaccheranno tra loro e potrai cuocerli direttamente da congelati in acqua bollente salata.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Una volta pronta la tua meravigliosa sfoglia verde, le possibilità sono infinite! Ecco qualche idea!

[Lasagne:](#) Il piatto della domenica per eccellenza. Strati di pasta verde che si alternano a un ricco ragù e a una besciamella cremosa.

[Ravioli Ricotta e Spinaci:](#) Un grande classico. Un ripieno delicato racchiuso nella tua pasta fatta in casa, da condire semplicemente con burro fuso e salvia.

[Nidi di Tagliatelle al forno con ragù e besciamella:](#) Un condimento ricco e veloce che si sposa alla perfezione con il sapore della pasta agli spinaci.