



La **pastella** è un preparato utilizzato in cucina la cui funzione principale è quella di costituire un rivestimento agli ingredienti principali cotti secondo il tipico procedimento della **frittura**. Esistono svariati metodi di **preparazione**, a seconda delle pietanze da preparare e della ricetta.

Partendo dagli ingredienti di base, ovvero la **farina** (di grano tenero o di grano duro) e l'acqua, con l'aggiunta di altri ingredienti o in base alle tecniche di preparazione se ne possono ottenere di differenti tipi. Qui verranno descritte le ricette delle pastelle di uso più comune.

Assicuratevi di avere a portata di mano:

1) **Pastella alla birra per verdure**, ingredienti: 70 g di farina, 100 ml di birra, 1 albume, 1 cucchiaino di olio d'oliva, sale.

2) **Pastella al latte per frutta e verdura**, ingredienti: 200 g di farina, 3 uova, 1 bicchiere e mezzo di latte, 1 limone, sale.

3) **Pastella per fritti classici**, ingredienti: 100 g di farina, 110 ml di acqua gassata, 2 uova, 1 cucchiaino di olio d'oliva, sale.

4) **Pastella per fritti di carne**, ingredienti: 100 g di farina, un uovo, sale, 1 cucchiaino di olio d'oliva.

Pastella alla birra per verdure:

Per la sua realizzazione, va disposta la **farina** a fontana, aggiungendo un **pizzico di sale** e l'olio d'oliva. Fatto ciò va incorporata poco alla volta la birra, mescolando il tutto con una frusta. Durante la fase di amalgama degli **ingredienti** bisogna far attenzione a non formare dei grumi nella pastella. Quando tutti gli ingredienti saranno incorporati, il composto va fatto riposare per circa mezz'ora, coprendolo con un panno. Dopo questa fase, va incorporato l'albume d'uovo. Questo va preliminarmente separato dal tuorlo e montato a neve con un pizzico di sale ed infine incorporato nella pastella, mescolando con un cucchiaino dal basso verso l'alto, affinché la pastella non si sgonfi. La presenza dell'albume in questa pastella serve a renderla più leggera e soffice. A questo punto vanno preparate le verdure da friggere (ad es. Melanzane, fiori di zucca, zucchine, carciofi, cavolfiore), tagliandole in pezzi più o meno piccoli a seconda del gusto e della pietanza che si vuole realizzare, ed infine immerse nella pastella. Una volta tirate fuori sono pronte per la **frittura**.

Pastella al latte per frutta e verdura:

Per la sua **preparazione** si parte con il porre in una ciotola la farina di **grano tenero**. Su questa vanno aggiunte le uova ed il latte freddo, sbattendo il tutto con una frusta. Alla fine si può rimescolare bene il tutto con un cucchiaino, cercando di non fare formare i grumi. Va Aggiungo un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un limone non trattato. Fatto ciò la pastella è pronta e si può immergere la frutta (es. Mele, pere, ananas, banane) o la verdura desiderata. È consigliabile a questo punto far riposare per qualche minuto il tutto prima di passare alla cottura.

Pastella per fritti classici:

All'interno della solita ciotola va posta la farina, aggiungendo le uova, un **cucchiaino di olio** d'oliva ed un pizzico di sale. Fatto ciò va versata poco alla volta, a filo, dell'acqua frizzante fredda, avendo cura di continuare a mescolare bene il composto. Ideale è ottenere in fine una pastella non troppo liquida. Questa va lasciata riposare per qualche ora in frigo ed è ideale per la preparazione di frutta, verdura e pesce. Un utile consiglio è quello di utilizzare acqua molto fredda per la preparazione della pastella. Questo fa sì che grazie alla differenza di temperatura tra composto ed olio in fase di frittura, lo strato di pastella si trasformi immediatamente in una crosticina croccante che fa sì che i cibi non si impregnino troppo di olio e che la frittura risulti così leggera.

Pastella per fritti di carne: In una ciotola vanno messi farina, un cucchiaino di olio d'oliva, un pizzico di sale e l'uovo. Tutti gli ingredienti vanno mescolati per bene, ottenendo infine un composto non troppo denso. A questo punto la pastella è già pronta al suo utilizzo. È ottima per friggere carni come agnello, vitello, coniglio, ecc.