

## La pasta sfoglia

La **pasta sfoglia** è sicuramente una delle più note **preparazioni di base** che ci siano in circolazione, anche perché è molto utilizzata in **pasticceria**, per la realizzazione di una moltitudine di **dolci, pasticcini** e, non meno, **torte salate**. La lavorazione della **pasta sfoglia** è molto lunga e richiede una grande attenzione nel manipolare gli ingredienti affinché l'aria possa inglobarsi tra i vari strati di **pasta** e **burro**, per poi dilatarsi durante la cottura con un processo chiamato "**lievitazione fisica**". Le **origini** di questo impasto sono veramente antichissime e risalgono al tempo degli **Egiziani** che preparavano la sfoglia utilizzando l'**olio** al posto del **burro**. Dall'**Egitto**, la ricetta della pasta sfoglia è giunta fino in **Grecia** ed addirittura fino alle porte di **Roma antica** dove era molto apprezzata nonostante fosse preparata ancora con l'**olio**. Per quanto riguarda la versione per così dire "**moderna**" della pasta sfoglia, ovvero preparata col burro invece che con l'**olio**, ci sono due grandissimi cuochi che si contendono la scoperta. Secondo alcuni, l' "**inventore**" della **sfoglia** sarebbe stato il grande cuoco **Antonin Careme**, detto il cuoco dei re e il re dei cuochi, mentre, secondo un'altra versione, la sfoglia sarebbe nata ad opera di **François Pierre de la Varenne** che avrebbe inventato i celeberrimi "**sei giri**", ovvero il processo di lavorazione della sfoglia.

### Ingredienti per il pastello

**Acqua** 250 ml / **Farina manitoba** 150 gr / **Farina 00** 200 gr  
**Sale** 8 gr

### ingredienti per il panetto

**Burro** 250 gr / **Farina 00** 75 gr

### Preparazione:

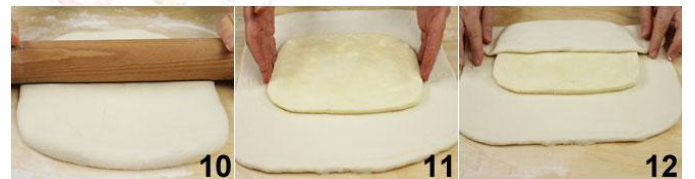


Per preparare la **pasta sfoglia** iniziate con la preparazione del pastello. Mescolate e setacciate le due farine, preferibilmente in una planetaria con gancio a foglia, oppure a mano. Sciogliete il **sale** nell'**acqua** (1) e impastate il tutto a media velocità per circa 8 minuti (2): dovete ottenere un composto più morbido ed elastico di quello del **pane** e, naturalmente, liscio e omogeneo (3). Lasciatelo riposare, coperto con un canovaccio, in un luogo fresco per almeno mezzora.

Nel frattempo iniziate a preparare il panetto. Estraiete il **burro** dal frigo, tagliatelo a cubetti (4) e inseritelo nella planetaria con i 75 grammi di **farina** (5): mischiate fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi (6).



Trasferite l'impasto ottenuto su una spianatoia (7) e riducetelo in un quadrato di uno spessore di circa 1 centimetro, o con le mani infarinate (8) o ponendolo tra due fogli di carta forno (9) e appiattendolo con l'ausilio di un mattarello. Inserite il panetto nella parte bassa del frigo - la più fredda - per almeno mezzora.



Stendete il pastello (10): ne ricaverete un rettangolo di



circa 50 centimetri di lunghezza al centro del quale posizionerete il panetto, ormai pronto (11), che coprirete con i due lembi più lunghi del pastello (12),

facendoli combaciare (15) (ricordatevi che la **pasta** centrale dev'essere sovrapposta in modo da creare un effetto chiusura di scatola che impedirà all'impasto di aprirsi durante la stesura (14)). Ripiegate anche gli altri due lembi, fino a chiudere il panetto su ogni lato (15). Ricordatevi sempre di infarinare il piano di lavoro e la **pasta** per facilitarvi il lavoro di stesura.

## La pasta sfoglia

### Consiglio:

Per rendervi conto se la preparazione della vostra **sfoglia** sta avvenendo nel modo esatto, basta passarci una mano sopra mentre la state stendendo: se la sfoglia risulta **omogenea** e **liscia** al tatto, allora state facendo un buon lavoro. Cosa importantissima: tutti gli **ingredienti** della preparazione devono essere assolutamente **freddi** per non compromettere la realizzazione della ricetta.

### Curiosità:

Ad oggi la preparazione della **pasta sfoglia** é di quasi esclusiva pertinenza dei **pasticcieri** e **gastronomi** e viene eseguita con l'aiuto di un macchinario apposito, detto **sfogliatrice**.



Prendete un mattarello ed esercitate una pressione sull'impasto (16), così da rendere più cedevole il panetto di **burro**. Potete quindi cominciare a stendere la sfoglia, che dovrà acquisire una forma rettangolare, regolare. Per fare ciò non limitatevi a stenderla muovendo il mattarello avanti e indietro (perché rischiate di ottenere una sfoglia a forma di clessidra), ma dovete imprimere dei movimenti obliqui, tenendo il mattarello lungo la diagonale del vostro rettangolo ideale, in modo da allargarne anche il centro (17). Quando otterrete una larghezza di circa 25 centimetri procedete con le pieghe. Piegare i due lati più corti in modo da farli combaciare al centro del lato più lungo (18-19), assicuratevi che i due lembi non si sovrappongano (20) e piegatela a libro, appoggiando un lembo sull'altro (21)



Una volta pronto il vostro panetto segnatelo con una pressione del dito (che vi ricorderà che avete appena praticato la prima piega) (22-23), avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per almeno mezzora (24). A quel punto, estraete la sfoglia, posizionate di fronte a



voi con l'apertura sulla destra e ripetete l'operazione di stesura e piegatura. Prima di riavvolgerla nella pellicola e di riposizionarla in frigo, segnatela per due volte per ricordare di aver effettuato la seconda piega. L'intero procedimento andrà ripetuto altre due volte, per un totale di quattro pieghe. Alla fine, la **pasta** andrà lasciata riposare in frigo per almeno un'ora. Se non volete utilizzare subito la vostra **pasta sfoglia**, potete avvolgerla nella pellicola e conservarla nel congelatore.