

# SCHEDA TECNICA: Pasta Fresca Vegan allo Zafferano (Senza Uova)

*Ideale per lasagne gourmet, trafilata o stesa al mattarello. Il segreto è la tenacia della semola e il colore dorato dello zafferano.*

## Ingredienti (per 2-3 persone)

- **200g di Semola di grano duro rimacinata** (garantisce una consistenza "al dente" tipica della pasta fresca italiana).
- **100ml di Acqua tiepida** (la quantità può variare leggermente in base all'umidità della farina).
- **1 bustina di Zafferano** (0,1g - per dare il colore giallo intenso delle lasagne all'uovo tradizionali).
- **1 pizzico di Sale fino.**
- **1 cucchiaino di Olio EVO** (aiuta l'elasticità della sfoglia).

## Procedimento Tecnico

1. **L'Infuso dorato:** Sciogli lo zafferano nell'acqua tiepida. Questo è fondamentale per ottenere un colore omogeneo senza macchie sulla pasta.
2. **L'Impasto:** Disponi la semola a fontana su una spianatoia di legno. Versa al centro l'acqua allo zafferano, il sale e l'olio. Inizia a incorporare la farina con una forchetta, poi passa alle mani.
3. **La Lavorazione:** Impasta energicamente per almeno **10 minuti**. La semola richiede tempo per sviluppare la sua struttura. Devi ottenere un panetto liscio, elastico e di un giallo vibrante.
4. **Il Riposo (Fondamentale):** Avvolgi il panetto nella pellicola (o in un panno umido) e lascialo riposare a temperatura ambiente per **almeno 30 minuti**. Questo passaggio "rilassa" il glutine e ti permetterà di stendere una sfoglia sottilissima senza che torni indietro.
5. **La Sfoglia:**
  - **A mano:** Usa il mattarello su una superficie leggermente infarinata finché non vedi la "trasparenza".
  - **A macchina:** Passa la pasta rullando fino allo spessore desiderato (solitamente il penultimo o l'ultimo scatto per le monoporzioni gourmet).
6. **Pre-cottura:** Tuffa i fogli in acqua bollente salata con un filo d'olio per **1 minuto**. Scolali e passali subito in una ciotola con acqua e ghiaccio per fermare la cottura e fissare il colore dello zafferano.

## Il Consiglio dello Chef per il PDF:

*Per un risultato ancora più rustico e "medievale", puoi sostituire 50g di semola con della **farina di farro** o di **segale integrale**. La pasta diventerà più scura, ma il sapore sarà incredibilmente minerale, perfetto in abbinamento al tuo tempeh di lupini.*

---