






## Ricetta "Furbissima": Pasta Fillo Vegana Home-Made

Questa ricetta ti permette di ottenere una pasta croccante e leggera, perfetta per i nostri fagottini o qualsiasi altra preparazione salata o dolce, senza la fatica della stesura tradizionale. Un vero trucco salva-tempo! La pasta fillo non contiene grassi nell'impasto, a differenza della pasta sfoglia, il che la rende naturalmente più leggera. [🔗](#)

Tempo di preparazione	Tempo di riposo	Difficoltà
15 min	30 min	Facile

### Ingredienti

- 250g di farina 00 (oppure farina di farro, vedi sezione Varianti) 
- 140ml di acqua tiepida 
- 5g di sale fino 
- 40ml di olio di semi (o EVO leggero) 
- Farina di riso (o amido di mais) per spolverare q.b.  [🔗](#)

### Preparazione

- 1. Impasta:** In una ciotola, mescola la farina e il sale. Aggiungi l'acqua tiepida e 10ml di olio. Impasta a mano o con una planetaria finché non ottieni un panetto liscio, morbido ed elastico. Non deve essere appiccicoso.
- 2. Riposa (Breve):** Avvolgi l'impasto nella pellicola trasparente e lascialo riposare per soli **30 minuti** a temperatura ambiente. Serve solo a rilassare l'impasto.
- 3. Dividi:** Dividi l'impasto in 6-8 palline uguali.
- 4. Stendi e Sovrapponi (Il Trucco Furbo):**
  1. Stendi la prima pallina con un mattarello, spolverando con abbondante farina di riso, fino a ottenere un disco sottile.
  2. Spennella la superficie con l'olio rimasto.
  3. Stendi la seconda pallina e adagiala sul primo disco oliato. Ripeti l'operazione con tutti gli strati, **oliando ogni strato tranne l'ultimo**.
- 5. Stesura Finale:** Una volta sovrapposti tutti i dischi, stendi l'intero "pacco" di sfoglie un'ultima volta con il mattarello, delicatamente, fino a ottenere un grande rettangolo sottile e quasi trasparente.

6. **Usa Subito:** La tua pasta fillo è pronta! Usala immediatamente per i tuoi fagottini, coprendo le parti non utilizzate con un canovaccio umido per evitare che si secchino. [🔗](#)

## 🌟 Varianti e Consigli Utili

### Sostituire la Farina 00 con Farina di Farro

Sì, puoi usare la **farina di farro**, ma tieni presente che il risultato sarà leggermente diverso: [🔗](#)

- **Consistenza:** La pasta con il farro è meno elastica e più rustica, perché il farro ha meno glutine della 00.
- **Consigli Pratici:** Usa farina di farro bianca (tipo 0 o 1). Potresti aver bisogno di leggermente meno acqua, quindi aggiungila gradualmente. Sii molto delicato durante la stesura finale per evitare strappi. [🔗](#)

### Olio o Burro Vegetale? Il Grande Dilemma!

Sia l'olio che il burro vegetale fuso funzionano bene per spennellare gli strati e ottenere la croccantezza. La scelta dipende dal risultato desiderato: [🔗](#)

Tipo di Grasso <a href="#">🔗</a>	Sapore	Consistenza	Ideale per
Olio di Semi/EVO leggero	Neutro/leggero	Più leggero e croccante	Preparazioni salate
Burro Vegetale Fuso	Più ricco e "burroso"	Più sfogliato e ricco	Preparazioni dolci o salate dal gusto intenso

Per questa ricetta "furba", l'olio è l'ideale per praticità e leggerezza. Se usi il burro, il risultato sarà più ricco, ma sempre ottimo! [🔗](#)

### Conservazione e Congelamento

- **In Frigo:** L'impasto base (il panetto) si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, ben avvolto nella pellicola.
- **In Congelatore:** Puoi congelare il panetto di impasto per 2-3 mesi. Scongela lentamente in frigorifero prima dell'uso.
- **Attenzione!** Non è consigliabile congelare le sfoglie già stese, diventerebbero troppo fragili.