

Pasta sfoglia homemade secondo L. Montersino. Cominciamo dalla base...



Un fiocchetto sul piattino
è di scena stamattina
“ma il piattino qui non c’è...
...un tovagliolo quello è!”
Oh ma dai non ci badare,
sempre buono è da mangiare!
Quel fiocchetto sai cos’è?
già...lo chiedo proprio a te!
Se però tu non lo sai
fa lo stesso, non son guai.
Prima o poi lo svelerò
ma per oggi...meglio no!
Dalla base è ben partire,
se tu mi vorrai seguire!

Oggi post piuttosto tecnico ragazzi, ma ogni tanto vale la pena soffermarsi anche sulle basi non trovate?

E allora parliamo di pasta sfoglia, una delle preparazioni base della cucina e della

pasticceria che, nata per mano di Marie-Antoine Carême affonda le sue radici addirittura nella seconda metà del 1700.

Sicuramente la maggior parte di voi sarà maestra nel preparare la pasta sfoglia in casa e finalmente, dopo aver tentennato per anni e dopo aver rotto il ghiaccio della sfogliatura con i *croissants*, mi sono decisa a farlo anch'io per scoprire che non solo è meno difficile di quel che sembra, ma addirittura divertente.

Ci passerei delle giornate intere a "sfogliare" a condizione però di comprarmi un matterello nuovo! Quello formato Barbie non è proprio il massimo della comodità...ma questa è un'altra storia!

Chi è abituato alla sfoglia fatta in casa sa di cosa parlo, ma per chi ancora non si è mai cimentato, posso garantire che non c'è paragone con quella del banco frigo e una volta provata sarà difficile tornare indietro.

Tanto più che si può preparare in abbondanza e congelare in comode porzioni da avere pronte all'occorrenza. Più comodo di così!

Da *MonTERSINO-addicted*, quella che segue è la versione del Luca nazionale, come riportata in "*Peccati di gola*", accompagnata da alcune note tecniche e curiosità che possono sempre risultare utili.

Allora pronti a "sfogliare" con me? Let's go!

La pasta sfoglia è una pasta molto "semplice" composta da 4 ingredienti (farina, burro, acqua e sale) che, combinati fra loro in modi diversi, danno vita a riuscite diverse.

E' preferibile utilizzare una **farina** mediamente forte, che permette di ottenere un buon compromesso tra sfogliatura e friabilità. Se si utilizza una farina troppo debole (come per la frolla) la pasta avrà buona friabilità ma pessima sfogliatura e leggerezza; al contrario, se la farina è troppo forte (come quella per i lievitati) si avrà un effetto molto sfogliato e leggero ma una scarsa friabilità.

L'**acqua**, che viene utilizzata per sciogliere il sale, unita alla farina produce il pastello e la quantità varia in funzione del grado di assorbimento della farina. L'evaporazione dell'acqua in cottura contribuisce alla stratificazione dell'impasto.

E' preferibile utilizzare come materia grassa **burro** di ottima qualità, che ha un sapore decisamente migliore rispetto alla margarina (e anche caratteristiche nutrizionali migliori mi sentirei di aggiungere!!!).

Infine il **sale** serve a donare rotondità al sapore della sfoglia cotta si usa in quantità di 20-25gr / 1Kg di farina.

Esistono 3 diversi metodi di impasto del pastello:

pastello poco impastato: il glutine è poco stimolato e si ottiene una sfogliatura

più abbondante e leggermente irregolare;

pastello molto impastato: il glutine in questo caso è molto stimolato, la sfogliatura sarà più regolare ma non molto abbondante e la pasta in cottura non gonfierà molto;

presenza di materia grassa nel pastello: la consistenza del pastello diventa più solida e risulteranno più agevoli le pieghe con il panetto di burro.

Per realizzare il panetto va utilizzato burro freddo di frigorifero, battuto col matterello per renderlo plastico e facilmente assimilabile alla farina, che sarà pari a circa il 30% del suo peso; una volta formato, il panetto va riposto in frigo per almeno un'ora prima di essere inserito nel pastello.

Il panetto di burro può essere avvolto con il pastello secondo metodi differenti; l'importante è che i lembi di pasta che ricoprono il panetto combacino perfettamente tra loro **SENZA** sovrapporsi, in modo da avere su tutta la superficie del panetto di burro lo stesso spessore di pasta del pastello.

La riuscita finale della pasta sfoglia è determinata dalle pieghe, che intervallano tra di loro strati di pastello e di panetto.

Il numero di pieghe può essere variabile: 4 da 4, 5 da 3 o 6 da 3, o ancora 2 da 3 e 2 da 4 alternate fra di loro. Un alto numero di pieghe (quindi un'abbondante stratificazione) determina una sfoglia molto friabile, con alveoli piccoli, ma poco alta di spessore; viceversa una sfoglia con poche pieghe (quindi poche stratificazioni) sarà un po' più elastica, con alveoli grandi e abbastanza irregolari.

Questi effetti sono accentuati o diminuiti a seconda di come sono realizzate le pieghe: quelle alte tendono a far aumentare maggiormente la pasta, mentre quelle basse portano ad ottenere una sfoglia maggiormente friabile.

La lievitazione a strati caratteristica della pasta sfoglia è opera del vapore che si sprigiona in forno dall'acqua contenuta nell'impasto del pastello e nel burro. Nel tentativo di uscire, il vapore spinge verso l'alto ma è ostacolato dagli strati collosi dell'amido e del glutine della farina, facendoli alzare. Per questo è importante lavorare la sfoglia con precisione, così da rendere gli strati di cui è composta perfetti nello spessore ed evitare spiacevoli rotture.

Per stabilire la temperatura di cottura ideale della pasta sfoglia bisogna tener conto di parametri quali grandezza e spessore del panetto da cuocere, se è bucato o meno, nonché la preparazione finale cui è destinato.

Le cotture ad alta temperatura (220-230°C) sono adatte solo per pezzi sottili e bucati: il calore arriverà velocemente agli strati interni, che asciugando permetteranno di ottenere una sfoglia friabile.

Al contrario, la cottura di pezzi piuttosto grandi e non bucati dovrà essere effettuata a temperature più basse (160-180°C) in modo che il calore possa penetrare all'interno della pasta ed asciugarla senza colorire troppo la superficie.

In una pasta sfoglia cotta troppo velocemente può restare dell'umidità all'interno delle stratificazioni, che rende la sfoglia poco friabile e gommosa, inadatta alla preparazione di dolci come mellefoglie o diplomatici.

La sfoglia conservata al caldo prima dell'utilizzo, rischia invece di diventare secca, dando l'impressione di un prodotto vecchio.

Ed ora, dopo tanta teoria, è arrivato il momento di passare alla pratica ^_^

PASTA SFOGLIA HOMEMADE DI LUCA MONTERSINO

Tempo di preparazione	1 ora
Tempo di cottura	—
Tempo passivo	8 ore
Porzioni	1 kg di pasta sfoglia

Ingredienti per 1 Kg di pasta sfoglia

per il panetto

500 gr di burro
150 gr di farina

per il pastello

350 gr di farina
220 gr di acqua
10 gr di sale

Procedimento

1. Preparare il panetto (parte "grassa"): mettere il burro tra 2 fogli di carta forno e batterlo con il matterello in modo da ammorbidirlo leggermente, poi impastarlo rapidamente con la farina (gancio a foglia se si usa la planetaria), rimetterlo tra i 2 fogli di carta forno e cercare di appiattirlo ad uno spessore di circa 2 cm, dandogli una forma pressochè quadrata. Chiudere il pacchetto e riporre in frigo per 1 ora.
2. Preparare il pastello (parte "magra"): setacciare la farina a fontana sulla spianatoia, versare al centro una piccola parte dell'acqua FREDDA in cui è stato sciolto il sale e cominciare ad impastare.
3. Aggiungere pian piano il resto dell'acqua e continuare a lavorare fino a che si ottiene un impasto di media consistenza, morbido e piuttosto grezzo, ossia non elastico.

4. E' importante NON sollecitare la formazione di glutine.
5. La quantità totale di acqua è indicativa e dipende dalla qualità della farina.
6. Appena il pastello è pronto, avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare in frigo almeno 30 minuti.
7. L'operazione può essere anche fatta con la planetaria utilizzando il gancio.
8. Stendere il pastello con il mattarello dandogli all'incirca una forma quadrata.
9. Posizionare il panetto di burro diagonalmente al centro del pastello di farina, in modo che si formino quattro punte; chiudere le punte al centro coprendo completamente il panetto, e facendo attenzione che i lembi di pasta combacino perfettamente SENZA sovrapporsi.
10. La misura del pastello deve essere adeguata al panetto di burro, in modo da aderire per bene.
11. Appiattire con il mattarello facendo una leggera pressione a partire dal centro, e procedendo poi verso l'alto e verso il basso.
12. E' importante che il burro NON fuoriesca dalla sfoglia, e che questa mantenga una forma rettangolare il più possibile regolare.
13. Se la pasta tendesse ad "imbarcarsi" al centro (cioè a fare una rientranza nella parte centrale) continuare a tirare con il matterello in verticale solo le estremità e nella parte centrale stendere in orizzontale, in modo da recuperare la forma rettangolare.
14. Una volta raggiunto uno spessore di circa 1,5 cm, piegare la sfoglia in 3: piegare il lato inferiore verso il centro e su questo sovrapporre il lato superiore ottenendo una specie di "libro".
15. Ruotare la pasta di 90 gradi, in modo che il dorso delle pieghe sia verso sinistra, stendere di nuovo la sfoglia allo spessore di circa 1,5 cm e stavolta piegare in 4: portare le due estremità verso il centro, quindi sovrapporre la parte superiore su quella inferiore, ottenendo così una piega a 4.
16. A questo punto sono stati fatti i primi due giri. Avvolgere la sfoglia nella pellicola e porla a riposare in frigo per circa un'ora.
17. Riprendere la pasta, stenderla allo spessore di circa 1,5cm e ripetere prima un giro a 3 poi uno a 4 come sopra, facendo sempre attenzione che il dorso delle pieghe sia verso sinistra. Riavvolgere nella pellicola e far riposare nuovamente in frigo per circa un'ora.
18. Trascorso il riposo stendere ancora la pasta, stavolta allo spessore di circa 1 cm, e dare gli ultimi due giri (il primo a 3 e il secondo a 4).
19. A questo punto la sfoglia è pronta ma prima di poter essere utilizzata andrà lasciata riposare ancora in frigo per almeno un'ora.

Note

- * Per la sfoglia ho usato metà farina 00 e metà farina manitoba.
- * La quantità di acqua è piuttosto indicativa, può variare leggermente in base all'assorbimento della farina; l'impasto deve risultare morbido come il lobo dell'orecchio.
- * La sfoglia può anche essere tagliata in pezzi secondo le proprie necessità e conservata in freezer. Prima dell'utilizzo sarà sufficiente lasciarla scongelare in frigo la sera prima.





E finalmente siamo arrivati in fondo.

Sperando di non avervi annoiato troppo, vi abbraccio e vi auguro una felice settimana.

Ma prima di salutarvi...**tanti tanti auguri a tutti i papà**, compreso il mio ^_^