

## Pasta fresca di semola di grano duro

### Ingredienti

400 g di semola di grano duro

200 g ca di acqua calda (40 -50 °C)

6 g di sale fino

### Preparazione



1. Disporre la farina a fontana su una spianatoia.
2. Aggiungere il sale e l'acqua calda ed iniziare ad incorporare la farina con l'aiuto di una forchetta o con le dita.
3. Quando l'acqua si sarà, in parte, unita alla farina, e non vi sarà più pericolo che fuoriesca dalla fontana, iniziare ad incorporare bene la farina dall'esterno verso l'interno aiutandosi con un tarocco.



4. Iniziare ad impastare il composto con il palmo delle mani, allungando e ripiegando l'impasto su se stesso, in modo che la superficie esterna vada verso l'interno; infarinando di tanto in tanto la spianatoia.

5. Lavorare a lungo per circa 10', girando di tanto in tanto l'impasto con un movimento rotatorio. Se l'impasto risultasse troppo duro occorre bagnarsi le mani e continuare a lavorare; se fosse troppo morbido aggiungere poca farina a pioggia e lavorare su punti diversi della spianatoia per far assorbire l'umidità in eccesso.

6. Aiutandosi con un tarocco di plastica, raccogliere la farina che si disperde sulla spianatoia ed incorporarla al composto.



7. Quando l'impasto non si attaccherà più alle dita e risulta liscio, omogeneo e di consistenza media, dare una forma sferica, coprire con carta pellicola e farlo riposare per almeno 30' in un luogo fresco, affinché perda l'elasticità della lavorazione, e quindi può essere stesa facilmente.

8. Utilizzare l'impasto per preparare i vari formati di pasta.

## Alcuni formati di pasta

### Orecchiette (Puglia)



1. Formare con le mani dei piccoli cordoncini dal diametro di circa 1 cm.

2. Tagliare dei piccoli tocchetti da circa 1 cm.

3. Con la punta di un coltello da servizio, trascinarli su una spianatoia.



4. Imprimere la caratteristica forma, prima con il coltello e poi con il pollice della mano.

5. Molto famose sono le orecchiette alle cima di rapa pugliesi.

### Cavatelli (Molise)



1. Formare dei piccoli cordoncini dal diametro di circa 1 cm.

2. Tagliare il cordoncino a pezzi della lunghezza di circa 2-3 cm.

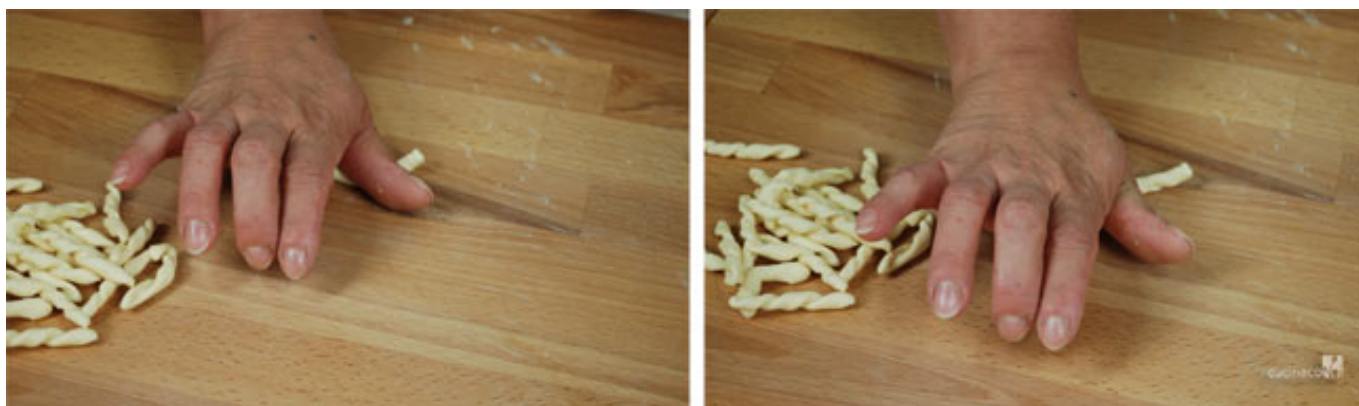
3. Shiacciare la pasta con la punta delle dita (indice e medio) per dargli la caratteristica forma allungata ed incavata all'interno.

### Gnocchetti sardi o malloreddus (Sardegna)



1. Stendere la pasta e formare dei piccoli cordoncini dal diametro di circa 1 cm.
2. Tagliare il cordoncino a pezzi della lunghezza di circa 1 cm.
3. Shiacciare la pasta con il pollice sull'apposita tavoletta rigata.

### Trofie (Liguria)



1. Formare con le mani dei piccoli cordoncini dal diametro di circa 3-4 mm
2. Tagliare dei piccoli tocchetti di pasta.
3. Schiacciare ed arrotolare la pasta su se stessa con il pollice o con il palmo della mano, partendo dal centro verso l'esterno e viceversa. La forma sottile ed arrotolata, deve risultare più spessa al centro.

### Fusilli o maccheroni al ferro o fileja (Calabria) o busiata (Trapani)



1. Formare dei piccoli cordoncini dal diametro di circa  $\frac{1}{2}$  cm.
2. Tagliare il cordoncino a pezzi della lunghezza desiderata (da 3-4 cm fino ad arrivare a 10-15cm).
3. Avvolgere la pasta attorno ad un ferro da calza, e schiacciarli con le mani per dargli la forma caratteristica. Sfilarli dal ferro chiudendo il fusillo nel pugno della mano, esercitando una leggera pressione.
4. Ottimi se accompagnati con salse e sughi molto saporiti (ragù d'agnello, ragù di vitello, ortaggi, ecc)

### Strozzapreti (Emilia Romagna - Marche)



1. Stendere la pasta e ricavarne una sfoglia di circa 2-3 mm di spessore.
2. Tagliare la sfoglia a strisce a mò di tagliatelle della lunghezza di circa 7 cm e della larghezza di circa 1,5 cm.



3. Arrotolarle le strisce di pasta tra le mani per dargli la caratteristica forma.

### **Lagane** (Sud Italia)



1. Stendere la pasta e ricavarne una sfoglia di circa 2-3 mm di spessore.
2. Tagliare la sfoglia a strisce a mò di tagliatelle della larghezza di circa 1,5 cm, quindi arrotolarle a nido.

### **Maccheroncini** (Sud Italia)



1. Stendere la pasta e ricavarne una sfoglia di circa 2-3 mm di spessore.
2. Tagliare la sfoglia con l'apposito mattarello.



### Note e... Sonia consiglia

**a)** La pasta fresca di farina e acqua è l'espressione della cultura gastronomica italiana, ogni regione prepara la pasta fresca con ingredienti, dosi e tecniche proprie, utilizzando prodotti locali e ad attrezzature artigianali come il pettine (usato per tessere la tela), i ferri (da calza), ecc, che supplivano alla mancanza di mezzi. Infatti nelle località interne della penisola italiana, ricche di tradizioni contadine, la pasta fresca è a base di farina e/o semola e uova, mentre nelle località vicino alla costa l'impasto è preparato principalmente con farina e/o semola e acqua.

**b)** A seconda del formato e delle tradizioni locali, può essere impiegata: semola di grano duro; tre parti di semola di grano duro e una di farina; farina di tipo 0; tre parti di farina di tipo 0 e una parte di semola di grano duro. Naturalmente le dosi degli ingredienti variano a seconda del tipo di farina impiegato, attrezzature usate (impastatrice, a mano, ecc), abitudini locali, formato di pasta, ecc.

**c)** E' possibile colorare o aromatizzare la pasta aggiungendo ingredienti caratteristici al centro della fontana, quali spinaci cotti e ben tritati, concentrato di pomodoro, zafferano, nero di seppia, peperoncino in crema, ecc.

**d)** Se la lavorazione avviene in una impastatrice meccanica e la pasta viene estrusa con la macchina, occorre variare le dosi degli ingredienti (1 kg di semola di grano duro, 350 g ca di acqua).

**Ricetta, foto e video a cura di Sonia Palermo e Angelo Solillo**