



IMPASTI

Lasagne fresche Vegan



6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

240K

NOTE

30 MINUTI DI RIPOSO



INGREDIENTI

300 g di Farina 0

100 g di Farina di semola di grano duro

200 ml di Acqua

Curcuma

1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Mescolate le farine setacciate, versatele sulla spianatoia e disponetele a fontana. Tenete da parte sulla spianatoia un cucchiaio di farina, la aggiungerete se la pasta risultasse troppo umida.
- Versate al centro l'acqua tiepida e l'olio mescolato con un pizzico di curcuma. Sbattete bene il liquido con la forchetta, poi iniziate ad amalgamarlo con la farina ai bordi, con attenzione per evitare che il liquido fuoriesca.
- Iniziate a impastare con le mani, usando anche un tarocco (spatola) per raccogliere la farina. Lavorate per circa 5-6 minuti, fino a formare un composto liscio e omogeneo. Unite la farina messa da parte solo se necessario.
- Formate un panetto, avvolgetelo con la pellicola alimentare e fatelo riposare per 30 minuti.
- Infarinare con poca semola il piano di lavoro (se possibile di legno), e stendete la pasta. Usate il mattarello facendo dei movimenti dal centro verso l'esterno e ruotate via via la sfoglia di 90°, fino a ottenere uno spessore omogeneo di 1 mm circa.

- Ritagliate dei rettangoli di circa 12x20 cm (o della misura che ritenete più adatta per la vostra teglia) e adagiateli sul piano o su dei teli da cucina spolverizzati con la semola, uno accanto all'altro e senza sovrapporli.
- Lessatele le vostre lasagne in acqua bollente salata per 2-3 minuti, poche alla volta; per non farle attaccare versate nell'acqua un cucchiaio di olio di oliva.
- Toglietele dall'acqua con una pinza, passatele in acqua fredda e poi mettetele su un telo umido, se dovete aspettare. Altrimenti, se avete la farcitura pronta, potete già iniziare a comporre le vostre lasagne. Proseguite così finché le avrete cotte tutte.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se avete la macchinetta per stendere la pasta, lavorate solo un pezzo di pasta alla volta, lasciando il resto sempre avvolto nella pellicola perché non secchi. Appiattitelo, infarinatelo con la semola e fatelo passare tra i rulli, alla larghezza massima. Piegatelo a metà senza infarinarlo all'interno e passatelo ancora nella macchina. Ripetete questa procedura per altre 3 volte, finché sarà liscia e di forma regolare. Diminuite lo spessore gradualmente, fino ad arrivare a quello desiderato. Per le lasagne è preferibile arrivare al penultimo spessore. Se la striscia nella lavorazione diventasse troppo lunga, dividetela in due.
- Non rimpastate gli eventuali ritagli, la pasta non risulterebbe omogenea e si potrebbe spezzare: utilizzateli per dei maltagliati. Per la medesima ragione, se vi trovate sulla spianatoia dei pezzetti di impasto secchi, eliminateli. Fate lo stesso se li avete sulle mani, in questo caso lavatevele con acqua fredda.
- Potete conservare le lasagne in freezer per 2-3 mesi. Appena pronte, mettete le lasagne una sull'altra, con dei fogli di carta da forno tagliati a misura tra le sfoglie, inseritele in un sacchetto e poi congelatele. Al momento di cuocerle, eliminate la carta da forno e versatele congelate in acqua bollente salata. Calcolate il tempo di cottura dal momento del bollore e poi seguite la ricetta scelta.