

Pasta frolla, sfoglia e brisée: l'identikit di tre impasti base

Consigli pratici in cucina

Scoprite le ricette tradizionali di pasta frolla, sfoglia e brisée.



Ogni cuoco, professionista o apprendista, deve sapersi destreggiare fra **pasta sfoglia**, **pasta frolla e pasta brisée**, tre preparazioni base di cui è impossibile fare a meno in cucina. Il bello di questi tre tipi di pasta è che si possono preparare **anche in versione light e più sana** utilizzando sostituti del burro, come l'olio, e farine integrali. Scopriamo ora, però, le preparazioni classiche.

Pasta frolla

Cos'è la pasta frolla

La pasta frolla è **una delle basi più utilizzate in pasticceria**. Facile e veloce da preparare, è ideale per la realizzazione di golose crostate di frutta, ripiene di crema o ricotta, ma anche di deliziosi biscotti da aromatizzare secondo i propri gusti.

L'impasto è composto da farina, preferibilmente a basso contenuto di glutine, zucchero, burro (o anche strutto) e uova (oppure altro liquido, come solo albumi, acqua, panna, latte, ecc.). La pasta frolla deve il suo nome al fatto che, **una volta cotta, deve risultare friabile, "frolla"**, appunto. Una pasta simile era già conosciuta a Venezia dopo l'anno Mille, ma è solo verso la fine del '600 che la ricetta viene perfezionata e trascritta sui primi manuali di cucina.

Esistono moltissime varianti di frolla. Agli ingredienti di base, infatti, si possono aggiungere altre materie prime come il lievito chimico per conferire maggiore friabilità e l'essenza di vaniglia o la scorza di limone/arancia per aromatizzare. Alcuni ingredienti, inoltre, possono essere anche sostituiti. Ad esempio, al posto dello zucchero si può utilizzare il miele (velocizza la cottura) o in sostituzione della farina, la fecola (solo fino al 50%) per rendere la frolla più fondente.

Lavorazione della pasta frolla

La pasta frolla **va lavorata poco e velocemente** per evitare che il calore delle mani la renda difficile da stendere e dura a cottura ultimata. Prima di utilizzarla è necessario lasciarla riposare in frigo almeno per un'ora avvolta nella pellicola per alimenti. Quando viene tolta dal forno deve essere ancora leggermente morbida, poiché raffreddandosi tende ad indurirsi.

Conservazione della pasta frolla

La pasta frolla si può **conservare in frigo**, avvolta nella pellicola trasparente, per un paio di giorni (dopo 48 ore inizia a scurirsi per l'attività enzimatica del burro). È possibile anche congelarla (da cruda), sempre avvolta nella pellicola o in un sacchetto gelo per un massimo di 3-6 mesi.

Pasta sfoglia

Cos'è la pasta sfoglia

La pasta sfoglia sembra fosse già nota a Egizi, Greci e Romani che erano soliti prepararla con



l'olio al posto del burro. La prima versione della pasta sfoglia così come la conosciamo oggi, invece, sarebbe frutto dell'errore di un garzone che dimenticò il burro nella pasta brisée e per rimediare all'inconveniente aggiunse dei pezzi di burro all'impasto. Se sull'invenzione restano i dubbi che sia una storia romanzata, è certo, invece, che sia stato il cuoco Marie-Antoine Carême nella seconda metà del '700 a perfezionare la tecnica attuale (inventò il metodo dei 6 "giri"). La sfoglia si prepara con farina e acqua a cui si aggiunge il burro. Diversamente dalla pasta frolla, richiede grande attenzione nella preparazione e una lavorazione piuttosto lunga, ma si presta sia per le **preparazioni salate, sia per quelle dolci**.

Lavorazione della pasta sfoglia

La pasta sfoglia, prevede una serie di passaggi ben precisi, detti, appunto "giri" o mani". S'impastano tre quarti della farina con l'acqua per ottenere un pastello. La farina restante si amalgama con il burro e il panetto si fa riposare in frigo per almeno mezz'ora. La sfogliatura si ottiene includendo il panetto nel pastello e poi spianando l'impasto con il mattarello. A questo punto, si iniziano i giri, piegando più volte la pasta su se stessa. Dopo ogni giro (4 o 6 in totale) è necessario lasciare riposare la pasta per circa 30-60 minuti in frigo. La sfoglia, in cottura, cresce e si ottengono molti strati.

Conservazione della pasta sfoglia

La pasta sfoglia si può conservare in frigorifero, coperta con la pellicola, al massimo per un paio di giorni. È possibile anche congelarla (preferibilmente da cruda) per 3-6 mesi.

Pasta brisée

Cos'è la pasta brisée

La pasta brisée è una preparazione **tipica della pasticceria francese**, utilizzata per la realizzazione di dolci, ma anche di torte salate, come la famosa quiche Lorraine. In apparenza è simile alla pasta sfoglia, ma di più semplice lavorazione. Deve il suo nome al fatto che la preparazione prevede che si mescoli prima il burro con la farina, ottenendo un impasto "sbriciolato". Solo dopo, infatti, si aggiunge l'acqua (fredda). Per questo tipo di impasto, come per la frolla, è ideale usare una farina povera di glutine e il burro deve essere freddo.

Lavorazione della pasta brisée

La lavorazione della pasta brisée deve essere **veloce**. L'impasto, infatti, va lavorato il meno possibile. Dopo la manipolazione è fondamentale il **riposo in frigo** per stabilizzare la pasta (almeno 40 minuti). Il suo gusto neutro consente di utilizzarla sia nelle ricette salate che in quelle dolci (sostituendo al sale lo zucchero).

Conservazione della pasta brisée

La pasta brisée **si può conservare in frigo per 2 o 3 giorni**, avvolta nella pellicola trasparente. Come per la pasta sfoglia e la pasta frolla, è preferibile il congelamento da cruda, per un massimo di 3-6 mesi.