



Aluat pentru paste

Dificultate avansat

Timp de preparare 40 min.

Timp total 1h

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

- 200 g făină, plus pentru pudrat suprafața de lucru
- 2 ouă (de 53-63 g)
- 1 lingură ulei de măsline extravirgin
- apă
- sare

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1049 kJ / 251 kcal

Proteine 9 g

Carbohidrați 39 g

Grăsimi 6 g

Fibre 1.5 g

Preparare

1. Puneți în bol făina, ouăle și uleiul de măsline și frământați Aluat $\frac{1}{2}$ min. Aluatul va avea aspect fărâmicios. Faceți o minge din aluat, înfășurați-l în folie alimentară și lăsați-l la odihnă minimum 15 minute.
2. Pe suprafața de lucru pudrată cu făină, întindeți o foaie subțire de aluat (2-3 mm) de formă dreptunghiulară, fie cu sucitorul, fie cu ajutorul unei mașini de făcut paste. Pudrați ușor foaia cu făină, pentru a evita lipirea ei. Tăiați aluatul în forma dorită, în funcție de tipul de paste pe care urmează să le pregătiți: **Lasagne sau ravioli**: tăiați dreptunghiuri (aprox. 20 x 10 cm). **Tagliatelle**: Tăiați fâșii (2 cm x max. 30 cm). **Farfalle**: tăiați

dreptunghiuri mici (2 x 5 cm) și strângeți-le la mijloc pentru a le da formă de fundiță.

3. Fierbeți pastele în multă apă cu sare (aproximativ 1 linguriță de sare la litrul de apă), timp de 3-4 minute, în funcție de forma și grosimea pastelor. Serviți fierbinți, cu sosul preferat.

Tag-uri

[#Italia](#) [#Video](#) [#Mâncare pentru copii](#) [#Vegetarian](#)

Obiecte utile

folie alimentară, sucitor sau mașină de făcut paste, plită, oală mare, oală

Recomandări & Sfaturi utile

- Serviți pastele drept garnitură sau ca fel principal cu sos de roșii, pesto sau alt sos preferat.
- Întindeți cantități mici de aluat și acoperiți restul cu un șervet de bucătărie umezit, pentru a împiedica uscarea lui.
- Pentru rezultate optime, după ce ați întins și ați tăiat aluatul, lăsați pastele să se usuce 1-2 ore pe un șervet pudrat cu făină.
- **Aluat pentru paste verzi:** în rețeta de bază, adăugați 100 g făină și 70 g frunze de spanac (proaspete, spălate și zvântate; sau congelate, dezghețate și scurse de apă). Puneți 300 g făină și frunzele de spanac în bol și mixați **20 sec./viteza 9**. Adăugați ouăle și uleiul, apoi frământați **2 min/**.
- **Aluat pentru paste roșii, fără ou:** în loc de 2 ouă, folosiți 100 g suc de roșii și procedați conform instrucțiunilor din rețetă.
- Pentru a mări cantitatea de aluat, adăugați 1 ou la fiecare 100 g făină în plus. Cantitatea maximă ce poate fi preparată odată este de 500 g făină și 5 ouă. Măriți timpul de frământare la 3 minute.