

# PASTA FRESCA CASERA DE ESPELTA

8 raciones

45 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pasta



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>163 kcal</b>	<b>8 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>3 g</b>	<b>26 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>1 g</b>	<b>1.3 g</b>

## Ingredientes


- 300 g de harina de espelta
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de sal
- 3 huevos medianos

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pon en un bol todos los ingredientes. Mezcle bien los ingredientes
- 2** Forme una bola y envuelvala en papel de film. Espere 10 minutos.
- 3** Pasado este tiempo, quita el film transparente, vuelva amasar la bola, y la envolvemos. de nuevo, en papel de film. Espera 10 minutos mas.
- 4** Cuando hay doblado su volumen, quitamos el film transparente. Hacemos bolas de masa de mas o menos el mismo peso. Estireamos cada bola con un rulo de cocina hasta que tenga aproximadamente el grosor de una moneda de 1€ o bien si tienes maquina para pasta con ella.
- 5** Deje secar un poco colgandola en un palito.
- 6** Una vez lista, hervimos 3-4 minutos. Se puede conservar en el congelador.

## THERMOMIX

- 1** Pon en el vaso todos los ingredientes. **2 min** / 
- 2** Forme una bola y envuelvala en papel de film. Espere 10 minutos.
- 3** Pasado este tiempo, quita el film transparente, vuelva amasar la bola, y la envolvemos. de nuevo, en papel de film. Espera 10 minutos mas.
- 4** Cuando hay doblado su volumen, quitamos el film transparente. Hacemos bolas de masa de mas o menos el mismo peso. Estireamos cada bola con un rulo de cocina hasta que tenga aproximadamente el grosor de una moneda de 1€ o bien si tienes maquina para pasta con ella.
- 5** Deje secar un poco colgandola en un palito.
- 6** Una vez lista, hervimos 3-4 minutos.
- 7** Se puede conservar en el congelador.

---

## Consejos

- Deja reposar la masa envuelta en film tal como indica la receta: mejora la elasticidad y facilita el estirado.
- Si al pasarla por la máquina de pasta notas que se rompe, vuelve a plegar la lámina y pásala de nuevo por un grosor mayor antes de afinar.
- Para congelar, forma “nidos” bien enharinados y congela en una bandeja; una vez duros, guarda en bolsa para evitar que se peguen.
- La cocción es muy corta: 3-4 minutos en agua hirviendo, así que ten la salsa lista antes de echar la pasta.