



**LA LEGGE PER TUTTI**  
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

## Come preparare la pasta frolla

Autore: Redazione | 16/12/2018



*Come preparare la pasta frolla in casa: la ricetta classica e le deliziose varianti senza burro, uova e glutine. Ingredienti e consigli per realizzare dolci friabili e fragranti.*

La pasta frolla è l'impasto base più diffuso in pasticceria, utilizzato in tutto il mondo per preparare crostate, pasticcini e deliziosi biscotti per la prima colazione. Non importa quanto tu sia abile in cucina: realizzare la pasta frolla è davvero un

gioco da ragazzi e necessita di poco tempo a disposizione. Seguendo passo dopo passo la ricetta e avvalendoti dei preziosi consigli forniti in questa guida, otterrai un impasto profumato e versatile, da utilizzare per sfornare i dolci che più ti piacciono. Hai in mente una golosa crostata casereccia alla marmellata o desideri dei friabili frollini da offrire alle tue amiche durante un pomeriggio di chiacchiere e relax? Scopri **come preparare la pasta frolla** in casa, disponi sul tuo piano di lavoro gli ingredienti e mettili subito all'opera! Ti propongo la ricetta classica, realizzata con farina, burro e uova, e tre deliziose varianti adatte a chi è intollerante al lattosio, al glutine o alle uova. Mani in pasta, si inizia!

## Come preparare la pasta frolla classica

La **pasta frolla classica** è senza dubbio la più conosciuta e apprezzata: grazie alla sua versatilità, può essere utilizzata per preparare crostate, pasticcini farciti e frollini per la colazione. La **ricetta** prevede l'utilizzo di ingredienti molto semplici: farina, zucchero semolato, uova e burro.

Per ottenere una **pasta frolla friabile**, è fondamentale che il burro sia freddo di frigorifero e l'impasto venga lavorato velocemente, affinché il glutine non si sviluppi. Se preferisci, puoi sostituire la vanillina con la scorza grattugiata di un limone non trattato.

### Ingredienti:

- 400 g di farina 00;
- 200 g di burro freddo;
- 150 g di zucchero semolato;
- 1 uovo intero;
- 1 tuorlo d'uovo;
- 1 bustina di vanillina;
- un pizzico di sale.

### Preparazione

Per preparare la pasta frolla classica, inizia versando la **farina 00** all'interno del boccale di un frullatore. Aggiungi il burro freddo tagliato a pezzetti e frulla gli ingredienti per alcuni secondi fino ad ottenere un composto dalla consistenza

sabbiosa. Aggiungi lo **zucchero semolato** e una bustina di vanillina, dopodiché avvia nuovamente il mixer per 4-5 secondi.

Versa il composto di farina, zucchero e burro sopra un piano di lavoro pulito e forma una classica fontana. Aggiungi al centro l'uovo e il tuorlo leggermente sbattuti con una forchetta. Unisci un pizzico di sale e comincia a lavorare velocemente ed energicamente l'**impasto** con le mani, fino ad ottenere un panetto dall'aspetto liscio e omogeneo.

Per realizzare una pasta frolla friabile, evita di lavorare troppo a lungo l'impasto. Non appena il panetto di pasta frolla è pronto, avvolgilo con la pellicola trasparente e riponilo a **riposare in frigorifero** per almeno 30 minuti. Al termine, puoi stendere la pasta con un mattarello e realizzare i dolci che preferisci.

## Come preparare la pasta frolla all'olio

La **pasta frolla all'olio** è una variante altrettanto deliziosa della classica pasta frolla al burro, particolarmente apprezzata da chi è intollerante al lattosio e preferisce utilizzare l'olio al posto della margarina vegetale. Per prepararla puoi utilizzare l'**olio di semi di girasole** o l'olio di vinaccioli, mentre l'olio extravergine d'oliva risulta poco indicato a causa del suo aroma intenso e persistente.

Per realizzare questa versione della pasta frolla, ti propongo di utilizzare la scorza grattugiata di un **limone biologico**, sostituibile con una bustina di vanillina o con la scorza di un'arancia.

### Ingredienti:

- 400 g di farina 00;
- 150 g di zucchero semolato;
- 140 g di olio di semi di girasole;
- 1 uovo intero;
- 1 tuorlo d'uovo;
- la scorza grattugiata di un limone;
- un pizzico di sale.

## Preparazione

Per preparare la pasta frolla all'olio, devi innanzitutto sgusciare le uova all'interno di una ciotola capiente e unire lo zucchero semolato. Lavora gli ingredienti con una frusta per alcuni minuti, dopodiché aggiungi l'olio di semi di girasole, la scorza grattugiata di un limone biologico e un pizzico di sale.

Disponi la farina 00 a fontana sopra un piano di lavoro e aggiungi al centro la miscela di uova, zucchero e olio di semi di girasole. Lavora rapidamente l'impasto con le mani, fino ad ottenere un **panetto solido** ed elastico. Una volta pronta, la pasta frolla l'olio può essere utilizzata subito. Stendila con un mattarello e realizza le crostate e i biscotti che più ti piacciono.

## Come preparare la pasta frolla senza glutine

La **pasta frolla senza glutine** è ottima per preparare innumerevoli dolci adatti per chi soffre di celiachia o intolleranza al frumento. Tra le tante varianti esistenti della pasta frolla, questa è sicuramente la più impegnativa da realizzare, a causa della difficile lavorabilità delle farine gluten-free. Puoi utilizzare un mix di farine senza glutine già pronto o creare una miscela con **farina di riso** e amido di mais.

Se desideri sostituire l'olio di semi di girasole con il burro, utilizzane una dose di 200 g e segui lo stesso procedimento di sabbiatura indicato nel paragrafo relativo alla pasta frolla classica.

## Ingredienti:

- 250 g di farina di riso;
- 150 g di maizena;
- 150 g di zucchero semolato;
- 160 g di olio di semi di girasole;
- 2 uova;
- 1 bustina di vanillina;
- un pizzico di sale.

## Preparazione

Per preparare la pasta **frolla senza glutine**, setaccia all'interno di una ciotola capiente la farina di riso e l'amido di mais. Aggiungi un pizzico di sale, una bustina di vanillina e miscela gli ingredienti con un cucchiaino.

Sguscia le uova all'interno di una ciotola separata e montale leggermente insieme allo zucchero. Incorpora l'**olio di semi di girasole** e unisci la miscela al mix di farine, amalgamando l'impasto dapprima con un cucchiaino e successivamente con le mani. Crea un panetto dall'aspetto omogeneo e avvolgilo nella pellicola trasparente, dopodiché riponilo in frigorifero per 30 minuti.

Utilizzando farine senza glutine, non è necessario essere troppo frettolosi nel lavorare l'impasto, in quanto non si corre il rischio di ottenere una frolla eccessivamente elastica. Anzi, soffermarsi qualche minuto in più a impastare gli ingredienti è un ottimo modo per rendere la pasta frolla più resistente e compatta.

## Come preparare la pasta frolla senza burro e uova

La **pasta frolla senza burro e uova** è un impasto realizzato senza derivati di origine animale, ideale per chi desidera sfornare crostate e **biscotti vegani**.

Il burro viene sostituito con l'olio di semi di girasole, mentre al posto delle uova ho utilizzato del semplice **latte vegetale** (puoi scegliere la tipologia che preferisci, senza differenze sostanziali). Non utilizzando uova e burro, il rischio è quello di ottenere una pasta frolla poco friabile, per questo consiglio di non ridurre la dose dell'olio e impastare gli ingredienti rapidamente. Anche in questo caso, ti ricordo che puoi aromatizzare la **pasta frolla vegana** con la vanillina, la scorza di limone o la scorza di un'arancia biologica.

## Ingredienti:

- 400 g di farina 00;
- 150 g di zucchero a velo;
- 160 g di olio di semi di girasole;
- 80 ml di latte vegetale;

- 1 bustina di vanillina;
- un pizzico di sale.

## Preparazione

Per preparare la pasta frolla senza burro e uova, **setaccia la farina** e miscelala insieme allo zucchero a velo, dopodiché versala sopra un piano di lavoro pulito e crea una classica fontana. Al centro aggiungi la vanillina, un pizzico di sale e l'olio di semi di girasole.

Inizia a impastare gli ingredienti con le mani, fino a quando l'impasto non inizia a prendere forma. Incorpora a poco a poco il latte vegetale per aiutarti ad **amalgamare gli ingredienti** e lavora energicamente il tutto affinché il panetto di pasta frolla diventi omogeneo ed elastico.

Se noti che la pasta frolla tende a sbriciolarsi a causa della mancanza di uova e burro, aggiungi un cucchiaino di olio di semi di girasole in più o aumenta la dose del latte vegetale. Al termine, l'impasto è pronto per essere utilizzato. Se risulta troppo appiccicoso, consiglio di riporlo ugualmente a riposare in frigorifero per circa mezz'ora.

## Cosa preparare con la pasta frolla: idee e consigli

Prendendo spunto dalle diverse ricette fino ad ora proposte, puoi sbizzarrirti a sperimentare nuove tipologie di pasta frolla, variando gli ingredienti in base alle tue necessità.

Per esempio, puoi realizzare un impasto che sia al contempo vegano e senza glutine: seguendo la ricetta della pasta frolla senza uova e burro, sostituisci la farina 00 con un mix di farina di riso e amido di mais, come indicato nel paragrafo relativo alla frolla senza glutine.

Attenzione però alla lavorabilità degli ingredienti. Un impasto senza glutine e uova può risultare difficile da amalgamare: per evitare che la pasta frolla si sbricioli, consiglio di aggiungere un cucchiaino di **gomma di guar**, un addensante naturale molto utilizzato nella **cucina gluten-free**.

La **cottura della pasta frolla** varia in base al dolce che si desidera realizzare. In linea di massima, suggerisco di cuocere le crostate in **forno statico preriscaldato** a 180° per circa 45-50 minuti (il tempo varia anche in base alla farcitura e alla grandezza del dolce), mentre per i biscotti sono sufficienti 10-15 minuti. Uno spessore di circa 1 cm è consigliabile per ottenere dolci friabili senza correre il rischio di bruciarli.

Infine, ecco una breve lista di **crostate e biscotti** che puoi facilmente preparare utilizzando la pasta frolla:

- crostata farcita con confettura o marmellata;
- crostata farcita con crema pasticcera al cioccolato;
- crostata farcita con crema pasticcera al limone e frutta fresca;
- biscotti ripieni con marmellata o crema alle nocciole;
- frollini per la colazione, da inzuppare nel tè o nel latte caldo;

Per quanto riguarda i biscotti, nulla vieta di arricchire la pasta frolla con gocce di cioccolato, così da ottenere dei dolcetti più sfiziosi e variegati. Sempre per variare, puoi aggiungere 20-30 g di cacao amaro o di farina di nocciole all'impasto, diminuendo di conseguenza la dose di farina.

Di **ANGELICA MOCCO**