

Pasta sfoglia all'olio - pettole - [Visualizza sul sito](#)
di silvia

pasta sfoglia all'olio - pettole - rustico - Sardegna - colesterolo - intolleranza lattosio - ipercolesterolemia

Ingredienti:
300 gr. di farina
un pz. di sale
150 gr. di acqua
3 cucchiaini di olio EVO

Procedimento:

Impastare bene gli ingredienti.

Stendere la pasta e ungerla tutta con 1 cucchiaino di olio EVO.
Fare la prima piegatura e fa riposare in frigo 1 ora e mezza.
Ripetere ancora due volte.

N.d.R.:
il prodotto finito, anche se risulta molto più friabile della [Pasta matta](#) non può sfogliare come la classica [Pasta sfoglia](#) con burro, ma rimane comunque un'ottima alternativa per intolleranti o ipercolesterolemici.
Particolarmente adatta ai rustici della Sardegna dove le sfoglie, tirate più spesse, prendono il nome di "pettole".
Saporite e versatili secondo il quantitativo di olio usato.









[Vai alla discussione sul forum](#)