

## Triangoli di pasta fillo con broccoli e ricotta

Scritto da Administrator

Lunedì 10 Ottobre 2016 13:30 - Ultimo aggiornamento Lunedì 10 Ottobre 2016 13:42

---



La pasta fillo o phyllo, è tipica del Medio Oriente, sottilissima e molto friabile, è leggera e senza aggiunta di grassi, è versatile e dal sapore neutro, può essere farcita con qualsiasi ripieno sia dolce che salato.

Questa varietà di pasta sfoglia è preparata in sottilissimi fogli separati, per cui spesso si usano anche più sfoglie sovrapposte spennellate con burro fuso od olio tra una e l'altra per rendere la sfoglia più croccante. Va maneggiata velocemente per evitare che si secchi all'aria. La forma dell'involucro di pasta fillo può essere la più svariata e anche per quanto riguarda i ripieni è possibile sbizzarrirsi e creare mille ricette diverse.

## Triangoli di pasta fillo con broccoli e ricotta

Scritto da Administrator

Lunedì 10 Ottobre 2016 13:30 - Ultimo aggiornamento Lunedì 10 Ottobre 2016 13:42

---

Si possono realizzare dei cestini in cui mettere il ripieno. In questo caso, occorre foderare con più sfoglie di pasta fillo degli stampini di alluminio e riempirli con un ripieno salato (come ad esempio ripieni con formaggi o verdure) o dolce (come crema al mascarpone o cremoso al cioccolato) e cuocerli a 180 °C per pochi minuti

Oppure si possono confezionare dei veri e propri pacchetti o ancora utilizzare come se fossero delle lasagne. Potete formare anche dei fagottini o degli involtini, delle millefoglie dolci farcite con la crema o con verdure. Potete preparare torte rustiche o strudel di frutta.

Insomma, c'è l'imbarazzo della scelta.

Quella che vi propongo oggi è la ricetta dei triangolini di pasta fillo con broccoli e ricotta, croccanti esternamente, ma al primo morso svelano un ripieno cremoso e saporito.

Pepe nero q.b.  
Sale fino q.b.  
Olio extravergine d'oliva  
Pomodori secchi sott'olio  
Ricotta vaccina 200 g  
Broccoli 250 g  
Pasta fillo una confezione

### Preparazione

Per realizzare i triangolini di pasta fillo con broccoli e ricotta iniziate dalle verdure: lavate i broccoli dividete le cimette e versate i broccoli in una pentola con acqua bollente e lessateli.

Ripassate i broccoli in una padella dove avrete fatto soffriggere in un po' d'olio uno spicchio d'aglio, salate, pepate e spegnete il fuoco. In una ciotola mettete la ricotta, poi unite i broccoli saltati in padella.

## Triangoli di pasta fillo con broccoli e ricotta

Scritto da Administrator

Lunedì 10 Ottobre 2016 13:30 - Ultimo aggiornamento Lunedì 10 Ottobre 2016 13:42

---

Scolate i pomodori secchi sott'olio, tritateli e uniteli al ripieno, salate, pepate e mescolate il composto.

Adagiate su un tagliere la prima sfoglia e oleate la superficie con un pennello, adagiate la seconda e fate lo stesso procedimento come anche con il terzo foglio.

Ritagliate ora con una rotella tagliapasta liscia delle strisce larghe 8 cm, distribuite il ripieno con un cucchiaio sulla base del rettangolo e formate i triangolini: prendete l'angolo in basso a sinistra del rettangolo e ripiegate a metà sul lato lungo del rettangolo di pasta in modo da creare un triangolo. Proseguite ad avvolgere il triangolo di pasta su se stesso fino al termine della striscia.

Disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno, spennellate la superficie con l'olio e cuocete i triangolini in forno statico preriscaldato a 200° finché saranno dorati, stando molto attenti perché in un attimo possono bruciare, servite tiepidi e...

buon appetito!