




📌 Categoria: Portate - Gnocchi e pasta fresca



## Informazioni Generali

 **Preparazione:** 15 min  **Costo:** Molto Basso

 **Difficoltà:** Bassa

Nota Aggiuntiva: Più 10 minuti per il riposo della pasta



I cavatelli sono un formato di pasta fresca di semola tipica delle regioni del Molise e della Puglia, diffusa però in tutto il Sud Italia.

I cavatelli hanno una forma allungata e incavata verso l'interno, che si ottiene con una leggera pressione delle dita da esercitare su di un piccolo pezzo di pasta.

I cavatelli sono ottimi conditi con sugo di pomodoro e ricotta salata oppure con il ragù o ancora con verdure.

### Ingredienti per 500 gr di cavatelli

» <b>Acqua</b> 130 gr	» <b>Farina</b> 00 125 gr
» <b>Farina</b> di semola rimacinata 125 gr	» <b>Olio di oliva</b> extravergine 1 cucchiaio

## Preparazione



Per preparare i cavatelli iniziate dalla pasta di semola: mescolate le due farine in una ciotola (1) e trasferitele su una spianatoia, formando al centro la classica fontana. Aggiungete l'acqua poco alla volta e impastate (2-3).



Per ultimo unite l'olio (4) e continuate ad impastare (5) fino ad ottenere un impasto molto liscio e morbido a cui darete una forma rotonda (6).



Avvolgete la pasta di semola nella pellicola (7) e lasciate riposare per 10-15 minuti affinché l'impasto diventi ben elastico. Trascorso questo tempo, prendete un pezzo di pasta alla volta e con esso formate un tubo non troppo sottile (8). Dividete il tubo di pasta in tocchetti larghi 1 cm (9).



Formate ora i cavatelli: esercitando una leggera pressione, scavate il cavatello al suo interno, arriccinando un po' i bordi (10-11). Ponete i cavatelli su un vassoio e spolverizzateli con la semola (12). Potete cuocere i cavatelli anche subito, ma vi consigliamo di lasciarli seccare almeno un paio d'ore sulla spianatoia (o anche in frigo) in modo che abbiano una consistenza più robusta durante la cottura. Cuocete i cavatelli in acqua bollente salata per almeno 7-8 minuti, controllando sempre la cottura con un assaggio.

### Conservazione

Conservate i cavatelli in frigorifero, per un massimo di 4 giorni. Potete anche congelare i cavatelli: fateli congelare per una mezz'ora ben separati su di un vassoio e poi conservateli insieme in un sacchetto da freezer. In questo modo non si attaccheranno tra di loro.

I cavatelli fatti essiccare possono essere conservati per un massimo di due settimane.

### Consiglio

Man mano che la pasta si secca avrà bisogno di più tempo di cottura, per questo consigliamo di controllare sempre la cottura dei cavatelli assaggiandoli.