Capelettis de espárragos y hongos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Masa

Sal: A gusto
Harina: 500 grs.
Aceite Neutro: 1 cda.
Agua: Cantidad necesaria
Huevos: 5 Unidades

Relleno

Queso crema descremado: 1 cda.
Agua: 1/4 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Espárragos Verdes: 500 g
Hojas de berro: Cantidad necesaria
Leche descremada: 1/4 Taza
Aceite De Oliva: 1 cdita.
Ajo: 1 Diente
Champiñones: 1 k
Puerros: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Masa

- En un bowl coloque los huevos, bata hasta romper el ligue, incorpore el aceite, la *harina*, sal y agua, con un cornet una los ingredientes, luego amase hasta obtener una masa lisa
- Forme un bollo y deje reposar cubierta con un paño en un lugar calido.

Relleno

- Quite las puntas de los espárragos y resérvelas, luego corte los tallos en trozos

- Limpie los champiñones con un paño húmedo.
- Procese los tallos de espárragos, los puerros y los champiñones por separado.

Armado

- En una sartén de teflón caliente con aceite de oliva saltee los puerros procesados, sazone con sal, cocine unos minutos y añada los champiñones, agregue mas aceite de ser necesario, incorpore los espárragos, sazone nuevamente con sal y pimienta, mezcle y cocine a fuego lento unos minutos mas
- Terminada la cocción retire del fuego y deje enfriar.
- Una vez frío el relleno incorpore el queso *crema* descremado, mezcle y colóquelo dentro de una manga.
- Una vez que la masa reposo estírela con un palo de amasar o con la maquina hasta lograr un espesor bien fino.
- Con un cortante circular de aproximadamente 8 a 10cm de diámetro corte la masa, luego con la ayuda de la manga rellene el centro, humedezca los bordes de la masa con agua tibia y doble por la mitad dando forma de empanada, luego una las puntas.
- Prepare la salsa, en una *cacerola* caliente con unas gotas de aceite dore el diente de *ajo* machacado, luego retírelo y agregue las puntas de *espárrago* reservadas previamente cortadas en trozos, sazone con sal, incorpore la leche y el agua, saltee unos minutos a fuego máximo, por ultimo licue y tamice
- Vierta nuevamente a la *cacerola* y cocine a fuego mínimo.
- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo con sal cocine los capelettis al dente

Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción de capelettis, luego coloque unas laminas de champiñones frescos, puntas de espárragos frescos y hojas de *berro*, por ultimo salsee con la salsa y sazone con pimienta.

Tips

-

- Rellenos de pasta

- utilizar quesos descremados, clara de *huevo*, etc.

Tipos de pastas

-

- Pastas frescas

- Proporción exacta de *harina* y *huevo*.

- Pastas secas

- Son industrializadas
- En muchos casos no contiene *huevo*
- Están elaboradas con distinto trigo.

- Laminado grueso

- Aportan mayor saciedad.

- Sugerencias

- Porción ideal, 100g de pasta seca, 150g de pasta fresca
- Siempre consumirlas al dente
- Consumirlas en su justa medida
- Es ideal para deportistas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/capelettis-de-esparragos-y-hongos