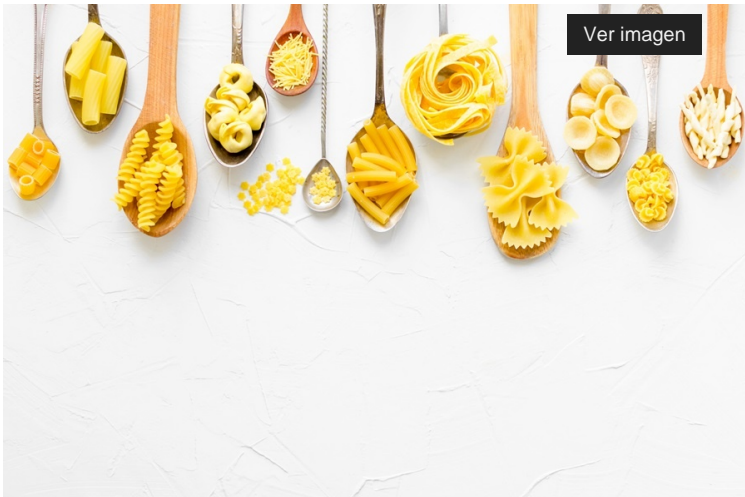


Cómo cocer pasta: trucos y consejos para no fallar

10 may 2024



Cocer pasta es una tarea muy básica, pero siguiendo alguno de estos trucos o consejos puedes mejorar significativamente el plato final, incluso si no eres italiano. Así que, toma nota y aprende el arte de cocinar la pasta.

El agua para cocer la pasta

Primer detalle fundamental en el proceso de cocer la pasta: el agua de la cocción.

Después de haber elegido una olla lo suficientemente grande para que la pasta tenga espacio para moverse libremente, se debe añadir abundante agua para hidratar la pasta. Normalmente, **un litro por 100 gramos de pasta**, aunque parezca abundante, tanta agua evita que la pasta se apelmace y se pegue. También añade sal al agua para darle sabor a la pasta.

Otro dato, pero no menos importante, para más adelante es que debes guardar un poco de agua de la cocción de la pasta porque te puede ser muy útil para hacer la salsa.

Cómo elegir la mejor pasta

La verdad es que existen cientos de tipos de pastas, sobre todo en Italia, que es el epicentro de la producción y consumo de pasta. Las hay de diferentes formas, tamaños, colores, rellenos, fresca o seca y, al parecer, según sus formas se adaptan mejor a unas salsas u otras.

Como pasta larga, lo más conocido son los espaguetis y los fettucine; como pasta corta estarían los penne, macarrones y fusili; y, como pasta rellena, lo más popular serían los raviolis o los tortellini.

A la hora de escoger la pasta hay que tener en cuenta varios factores, pero, principalmente, debería ser por preferencia personal.

1. **Dependiendo de la salsa.** La salsa que tengas pensado para complementar la pasta te puede ayudar en la elección, ya que si eliges alguna salsa con tomate queda mejor la pasta corta, en cambio, si prefieres una carbonara, la pasta debe ser larga.
2. **El tiempo de cocción.** Considera el tiempo que tienes disponible para cocinar, hay algunas pastas que se cocinan muy rápido.

3. **Fresca o seca.** Para los amantes de la pasta, la elección siempre será fresca por su sabor, pero a nivel nutricional, no se diferencia mucho de la pasta seca. Así que, ¡la que más te guste!
4. **Integral o blanca.** La integral a penas se suele utilizar, aunque sea un poco más saludable por su bajo contenido en azúcares y su alto contenido en fibra.
5. **Rellena o no.** Esta elección también dependerá de lo que más te apetezca en ese momento, además, como la pasta ya lleva relleno no necesitas una salsa muy elaborada para complementarla.

Cómo escurrir la pasta

Aquí es donde los italianos se echan las manos a la cabeza: ¡No enjuagues la pasta con agua fría! Bajo ningún concepto, porque la salsa no se adherirá bien a la pasta.

La clave para escurrir la pasta es usar un colador y verter la pasta cuando esté al dente, agitarla suavemente para quitarte toda el agua y devolverla a la olla caliente o a la sartén de la salsa. Dejarla en el colador durante mucho rato, tampoco es buena idea porque se enfría y se pega.

Conservar la pasta cocida

La pasta cocida se puede conservar en la nevera de 3 a 5 días, sin problema. Eso sí, se deberá guardar en un táper hermético, seco, sin salsa y guardarlo de forma rápida una vez que la pasta esté fría.

¡Disfruta de tu plato de pasta!



VINOS CATALANES DENOMINACIONES DE ORIGEN [</shared/content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00007xml>]

Vamos a descubrir cómo los vinos obtienen la denominación de origen y cuáles son para promover el consumo de producto local.