

Espaguetis: 5 consejos para su buena cocción

Escrito por Paloma -
Jueves, abril 04, 2013



Voy a daros unos cuantos consejos muy prácticos a tener en cuenta antes de ponernos a cocer unos espaguetis, para conseguir que nos queden lo más a nuestro gusto posible.

Muchas veces nos preguntamos cómo hacer para que cuando nos ponemos a servir no quede un pegote compacto, sino la pasta suelta, escurridiza... ¿Cuántas veces habremos pensado: “Si la acabo de sacar del fuego”

Bien, tomemos nota de estos sencillos puntos:

- Antes de empezar, deberemos tener preparada una **olla grande y honda** para que al echar los espaguetis puedan quedar cubiertos completamente por el agua, un **escurridor**, y la **salsa lista o casi lista** (los espaguetis son lo último en terminar). La **cantidad de agua**: siempre **suficiente**

para que estén sumergidos constantemente.

- Antes de echar la pasta, deberemos tener el **agua** de cocción ya **en el punto de ebullición**. No se debe echar la pasta en el agua fría, sino cuando esté ya hirviendo. Es importante que los espaguetis entren en la olla poco a poco, para que conforme caen se ablanden al calor del agua y al mismo tiempo, no entorpecamos la temperatura del agua (los espaguetis están fríos y todos de golpe pueden “apagar” el hervor, que no debe ser interrumpido. Iremos removiendo durante este proceso, para ayudar a que queden sueltos desde el principio.
- En el agua, **pondremos siempre un poco de sal** (al gusto, pero por orientar: media cucharada por litro de agua), **una hoja de laurel** y un **chorrito de aceite**. La cantidad de agua es importante: el espagueti ha de poderse mover libre, y deberemos remoloverlo casi constantemente, para ayudarle a que no se pegue en ningún momento. El laurel es para darle sabor a la pasta, sobre todo a la hora de querer hacer unos espaguetis blancos, a servir sueltos si las salsas que los acompañarán son suaves (solo aliñados finalmente con ajo y aceite, con pesto verde o con salsa a la savia, por ejemplo). El aceite, es para ayudar a que no se apelmacen.
- **Una vez cocida la pasta** (el tiempo, dependerá del tipo de la misma y viene indicado siempre en el paquete), es importante **escurrirla inmediatamente** para que no siga cociendo, porque aunque apaguemos el fuego, si se queda dentro del agua, seguirá su curso y acabará pasada. Hay que contar hasta los segundos si es necesario, para apagarla a tiempo. Es mejor que quede más bien poco hecha que pasarnos. En cuanto acabe el tiempo, debemos tener un escurridor preparado de antemano en la pila y **volcar rápidamente los espaguetis**. Podemos enjuagarlos con agua fría en plan “asustarlos”, suficiente para quitarles el “sofoco”.
- Servir inmediatamente, pero: **la salsa ha de estar lista también previamente** y mantenida con la temperatura ideal para el plato. En cuanto tengamos los espaguetis escurridos, mezclaremos con su salsa. Y -ahí sí- serviremos inmediatamente.

Receta Espaguetis

Según la forma tradicional

Ingredientes

Espaguetis integrales

1 hoja de laurel

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

Ponemos una olla llena de agua al fuego con una hoja de laurel, aceite y sal (un puñadito, sin miedo). Cuando arranque a hervir, incorporamos los espaguetis y dejamos que cuezan el tiempo indicado en el paquete por el fabricante.

Si no nos gusta “al dente”, sino un poquito más hechos, dejamos un par de minutos más hirviendo.

Sacar, escurrir y mezclar con su salsa antes de que se enfríen. Servir inmediatamente.

Receta Espaguetis

Adaptación a Thermomix

⌚ Según indicado por el fabricante, entre 6 y 12 minutos, dependiendo del tipo de pasta (integral, al huevo, etc)

Ingredientes

Espaguetis integrales (50 ó 60 g por persona)

800 g de agua

1 hoja de laurel

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1.- Ponemos 800 g de agua en el vaso y el cestillo en su posición. Programamos **5 min/Varoma/vel 1**.

2.- Añadimos los espaguetis por el bocal, para que vayan cayendo poco al poco al cestillo conforme se calienten y se vayan doblando. Junto con los espaguetis, agregamos el laurel, el aceite y la sal.

Programamos el **tiempo que indique el paquete de pasta, y añadiremos 2 min más/Varoma/vel 4**.

Empujamos los espaguetis hasta que estén totalmente metidos en el vaso y removemos con la espátula.

3.- Sacamos el cestillo con la espátula y dejamos escurrir el agua. Servimos y vertemos la salsa elegida por encima.

Nota curiosa: Hay un truco para saber si la pasta está al dente: Sacamos de la cazuela un espagueti y lo lanzamos con fuerza contra la pared de la cocina, si es de cerámica... si se pega, es que ya está listo. En caso contrario (se cae) es que le faltan todavía unos minutos.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Carbohidratos](#)

También te puede interesar:

Pimientos rellenos o bajoques farcides

Hamburguesas vegetales de avena

Sopa de ajo

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station