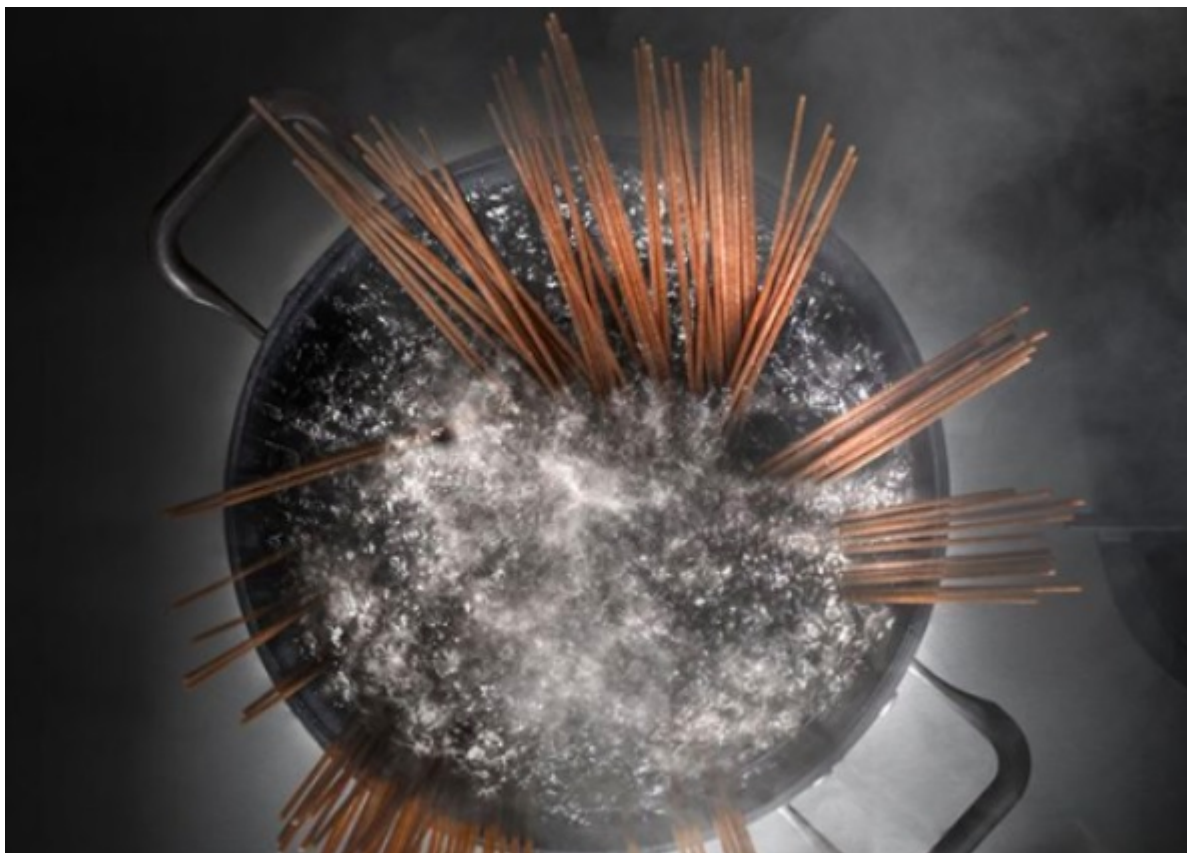


Porqué no debes tirar el agua de cocer la pasta



Si algo he aprendido de todos los años que llevo viviendo en la hermosa Toscana, en Italia, es que el agua de la cocer la pasta es más valiosa de lo que creía. Igual que tú, muchas personas tiran al fregadero el agua después de hervirla pero... ¡debes guardarla!

¿Debo tirar el agua de cocer la pasta?

Lo habitual, al menos en España, es poner agua a hervir y, cuando llega a ebullición, echar la pasta dentro hasta que se cuece. Por comodidad, lo que solemos hacer después es coger la olla con cuidado, llevarla al fregadero y escurrir la pasta.

Una vez tenemos la pasta recién hecha colocada en el plato,

bol o tupper, giramos la olla y tiramos por el desagüe toda el agua de la cocción pero, ¿y si en vez de tirarla pudieras guardar un poquito de esa agua enriquecida?

Para qué sirve el agua de cocer la pasta

La enorme mayoría de los italianos, cuecen la pasta y reservan un poquito del agua de cocer pero, ¿para qué? ¡Pues para ligarla con la salsa que acompaña a la pasta!

Sí, tal cual lo lees, piensa que la pasta suelta almidón cuando se cuece y ese almidón queda impregnado en el agua de cocer. La textura de la pasta será mucho más sedosa y rica debido al agua de la cocción.

Con que guardes una taza es suficiente, luego, según te ha quedado el pesto, la carbonara, la boloñesa o la salsa que hayas hecho, una pizca de ese agua la hará más espesa (eso es genial si te has pasado de líquida en la salsa).

Además, ese agua tendrá un punto salado que dará más sabrosura a tu plato de pasta y es que, aunque algunos lo hagan, al agua de la cocción no se le debe añadir ni sal ni aceite. De hecho, si la pasta se pega a la olla es por falta de espacio en la misma o de agua. No depende de echar o no aceite.

¿Conocías este pequeño truco de cocina a la italiana?

Fuente: vida-estilo.