

Jak ugotować makaron spaghetti al dente?



Opis wskazówki

Makaron ugotowany al dente jest zdrowszy, mniej tuczący i lepiej smakuje w połączeniu z sosami.

Al dente oznacza lekko niedogotowany makaron. Ten sposób jego przygotowywania przywędrował do nas z Włoch. Według mieszkańców Półwyspu Apenińskiego idealny makaron musi być lekko twardawy i stawiać opór przy gryzieniu.

Al dente to jeden z najpopularniejszych rodzajów gotowania makaronu. I zdrowszy – bo makaron ugotowany właśnie w ten sposób ma niższy indeks glikemiczny niż jego rozgotowana wersja.

Ile gotować makaron, by był al dente?

By mieć pewność że ugotowany przez nas makaron jest właśnie al dente należy przestrzegać zaleceń producenta podanych na opakowaniu. W zależności od rodzaju makaronu, czas jego gotowania wynosi od 5 do 12 minut.

Jakie proporcje zachować?

Podstawą makaronu al dente jest dbałość o proporcje składników. Na 100 g makaronu będziesz potrzebować 1 l wody. Dodaj do niej ok. ½ łyżki soli. Niektórzy radzą, by dolać olej bądź oliwę do gotującego się makaronu. Nic bardziej błędnego! Makaron pokryje się olejem, a sos będzie się z niego ześlizgiwał.

Makaron wrzuć do wody dopiero, gdy ta się zagotuje. Co jakiś czas przemieszaj makaron, by nitki nie sklejały się ze sobą.

Ile gotować makaron?

Dla makaronu spaghetti ten czas wynosi zazwyczaj 10-13 minut. Dla pewności możesz sprawdzić, czy makaron jest gotowy 1-2 minuty wcześniej. Wyjmij jedną nitkę z gotującej się wody i rozciągnij tak mocno, by pękła. Powinien wydać wtedy charakterystyczny trzask. To najlepszy sposób na sprawdzenie, czy makaron jest gotowy. Dzięki temu zyskasz pewność, że danie będzie właśnie takie, jakie lubisz. Jeśli planujesz podgrzać wymieszany makaron z sosem, to pamiętaj, że nitki spaghetti musisz wyciągnąć odrobinę szybciej z wody.

Po ugotowaniu należy natychmiast odcedzić makaron. Nie wolno zostawiać go w ciepłej wodzie, bo stanie się miękki. By zatrzymać proces dalszego „dochodzenia makaronu” pod wpływem ciepła, warto przelać go zimną wodą. Zastosuj tę metodę, jeśli makaronu będziesz używać do sałatek. Jeśli chcesz go podać z sosem, nie musisz przelewać go wodą. Wystarczy że odcedzony dodasz do gorącego sosu.