



## **Le 10 regole d'oro per cucinare la pasta.**

1. Utilizzare acqua nella proporzione di un litro per ogni etto di pasta perché la pasta si deve reidrattare molto bene e perché non si fermi l'ebollizione (l'ideale è usare acqua poco calcarea).
2. Usare sale grosso da cucina nella proporzione di un dodici - quindici grammi per litro d'acqua.
3. Aggiungere il sale solo quando l'acqua avrà raggiunto il punto dell'ebollizione e attendere, prima di buttarvi la pasta, che sia sciolto perfettamente e che l'acqua riprenda l'ebollizione. L'acqua salata raggiunge più lentamente l'ebollizione
4. Usare una casseruola o una pentola piuttosto capace a pareti alte perché la pasta dovrà cuocere galleggiando bene. Immergere la pasta (sia fresca sia secca) in una sola volta e mescolarla immediatamente eviterà così di incollarsi. Condurre la cottura a pentola scoperta e a fiamma piuttosto vivace mescolando frequentemente.
5. Per evitare che certi tipi di pasta, come tagliatelle, pappardelle, spaghetti, trenette ecc., si appiccichino durante la cottura, si può aggiungere all'acqua un filo d'olio extra vergine d'oliva.  
Per certi tipi di pasta da gratinare in forno (come lasagne, cannelloni, torte salate, timballi, pasticci ecc.) mantenere la pasta al dente raffreddandola con rapidità e preriscaldare il forno con un certo anticipo.
6. Per il tempo di cottura della pasta secca industriale attenersi alle indicazioni riportate sulla confezione. Per la pasta fresca seguire le indicazioni date nelle singole ricette. E' buona norma comunque assaggiare la pasta qualche attimo prima di scolarla. Appena la pasta avrà raggiunto il giusto punto cottura versare in pentola un mestolino di acqua fredda per arrestare immediatamente la cottura, quindi scolarla.
7. Scolare la pasta al "dente" mantenendovi aderente un po' dell'acqua di cottura.
8. Scaldare sempre la zuppiera o il piatto (a meno che non si tratti di una pastasciutta da servire fredda) con acqua bollente e asciugarli bene prima di versarvi la pasta.
9. Condire la pasta con una parte del sugo e servire il rimanente, caldissimo, in salsiera e questo perché il sugo facilmente si raccoglie sul fondo della zuppiera.
10. Aggiungere eventualmente il formaggio alla fine (oppure servirlo a parte) quando la pasta avrà assorbito completamente il sugo, avendo cura di grattugiarlo solo al momento, salvo il caso in cui il formaggio è un ingrediente del sugo.

LEGGE PRIVACY\* si autorizza l'utilizzo dei dati sopraindicati nel rispetto del D.Lgs 196/2003

Data.....Firma.....