Jak kupować i gotować makaron

Makaron to doskonały produkt dla osób, które nie mają czasu na gotowanie. Przygotowuje się go błyskawicznie i zawsze może być pod ręką; suszony przechowuje się długo, a świeży doskonale się zamraża. Gdy marzysz o szybkim i zdrowym daniu, sięgnij po makaron.

Jak kupować

• Jeśli chcemy kupić świeży makaron, powinniśmy się wybrać do dobrze zaopatrzonych delikatesów, w których jest stoisko z produktami włoskimi.
• Kiedy kupujemy suszony makaron, powinniśmy poszukać na opakowaniach informacji, do kiedy należy go spożyć. Po upływie tej daty sprzedawanie makaronu, w odróżnieniu od towarów szybko się psujących, jest dozwolone, jednak może on wówczas być mniej smaczny.
• Jeśli często kupujesz pierożki, poszukaj takich, które zawierają mało tłuszczu. Najlepiej, gdy nadzienie zawiera tylko główne składniki (na przykład na paczce ravioli z ricottą i szpinakiem jako pierwsze powinny być wymienione ricotta oraz szpinak). Jeśli znajdziesz na opakowaniu długą listę dodatkowych składników, takich jak modyfikowana skrobia, woda czy inne „wypełniacze”, oznacza to, że nadzienie zawiera mniej składników głównych.
• Przyjrzyj się dobrze pierożkom i wybierz te, które zawierają dużo nadzienia.
• Świeże pierożki z nadzieniem o niskiej zawartości tłuszczu, na przykład z grzybami i czosnkiem, powinny zawierać nie więcej niż 5 g tłuszczu na 100 g produktu. Taka informacja powinna się znaleźć na opakowaniu.
• Produkty o przedłużonym okresie przydatności do spożycia, na przykład pakowane próżniowo pierożki, najczęściej nie mają takiego aromatu, jak świeże.

Jak przechowywać

Po otwarciu opakowania przechowuj suszony makaron w szczelnym pojemniku. Wytnij fragment opakowania z informacją, do kiedy należy zużyć produkt, i włóż ją do pojemnika. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu. Świeży makaron należy przechowywać w lodówce. Po otwarciu opakowania zużyj makaron w ciągu 2 dni lub zamroź w torebkach do zamrażania. Można go w ten sposób przechowywać do 8 miesięcy. Jeśli zamrażasz duże kawałki makaronu, rozłóż je na tacy przykrytej folią spożywczą, a gdy stwardnieją, przesyp do torebki. Dzięki temu nie poskleja się i będzie można wyjąć go z zamrażarki dokładnie tyle, ile potrzebujemy. Zamrożony makaron gotuj 3 minuty.

Jak gotować

• Używaj dużego garnka, żeby makaron się nie posklejał.
• Zagotuj wodę, odmierzając 1 litr na każde 100 g makaronu.
• Sól dodawaj do wody przed wsypaniem makaronu.
• Nie wlewaj oleju, chyba że gotujesz platy lasagne, które mogą się posklejać.
• Wsyp makaron do gotującej się wody i przykryj garnek pokrywką. Kiedy woda znowu zacznie wrzeć, zdejmij pokrywkę i zamieszaj, aby makaron się nie posklejał.
• Kiedy makaron ugotuje się, odcedź go na dużym durszlaku. Jeśli podajesz makaron na gorąco, nie przelewaj go wodą, gdyż możesz wypłukać skrobię nadającą mu sprężystość i smak. Czasami makaron przepłukuje się przed dodaniem do sałatek lub zapiekanek, takich jak lasagne.
• Zachowaj trochę wody z gotowania makaronu – może się później przydać do rozcieńczenia sosu.

Ile soli

Większość kucharzy zaleca dodanie 1 łyżeczki gruboziarnistej soli na każdy litr wody. Makaron zawiera jednak sól, a ograniczanie spożycia soli korzystnie wpływa na zdrowie, więc

można solić mniej.

Czas gotowania

Sprawdź czas gotowania na opakowaniu – jest on różny dla różnych makaronów, szczególnie dla makaronów orientalnych i z mąki innej niż pszenna. Typowy włoski makaron, biały lub kolorowy, gotuje się 8–12 minut, a makaron z mąki z pełnego ziarna 12–15 minut, w zależności od wielkości i grubości. Makaron jest gotowy, kiedy jest al dente, czyli delikatny, lecz sprężysty, stawiający zębom lekki opór. Niektórzy kucharze przed odcedzeniem dodają do garnka szklankę zimnej wody, by przerwać gotowanie. Świeży makaron gotuje się szybko – zazwyczaj 3–5 minut, a czasem tylko 1 minutę.

Porcje makaronu

Na lekki posiłek przeznaczamy 50 g suszonego lub 100 g świeżego makaronu na osobę, a na danie główne – 85 g suszonego lub 120–150 g świeżego. Porcje mogą się różnić w zależności od apetytu, a także od ilości innych składników dania.

Fot. Shutterstock