

Δεν θα πετάξετε ποτέ ξανά το νερό από τα μακαρόνια μετά από αυτό...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν θα πετάξετε ποτέ ξανά το νερό από τα μακαρόνια μετά από αυτό...

Όπως και το νερό από το βρασμένο ρύζι, έτσι και εκείνο στο οποίο βράζετε τα ζυμαρικά έχει πολλά πλεονεκτήματα για την υγεία σας.

Αυτό το υπέροχο νερό μπορεί να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε το γεύμα σας κάνοντας την σάλτσα με την οποία συνοδεύετε τα μακαρόνια πιο δεμένη/κρεμώδη.

Ίσως όταν παραγγέλνετε μακαρόνια σε ένα εστιατόριο να έχετε αναρωτηθεί πώς η σάλτσα είναι τόσο κρεμώδης και τα ζυμαρικά τόσο ζουμερά.

Μάλλον ξεχνάτε ένα βασικό στοιχείο. Συνήθως πετάτε το μυστικό συστατικό!



Οι επαγγελματίες σεφ γνωρίζουν ότι λίγη ποσότητα από το θολό νερό στο οποίο έβρασαν τα ζυμαρικά μπορεί να βελτιώσει τη γεύση το σύνολο της συνταγής. Το νερό αυτό περιέχει πολύ άμυλο από τα ζυμαρικά, το οποίο έχει την ιδιότητα να “δίνει όγκο” και υφή στην σάλτσα.

Θα πρέπει να έχετε κατά νου ότι το νερό θα πρέπει να είναι αλμυρό και να προστεθεί στο τέλος της προετοιμασίας της σάλτσας.

Πηγές: healthylifetricks.com- newsitamea.gr