

# Espaguetis con tomate casero

## Ingredientes:

- Espaguetis
- Tomates naturales (o una lata de tomate triturado)
- Aceite de oliva
- Ajo
- Guindilla (opcional)
- [Nata de tofu](#) (opcional)
- Orégano
- Sal



## Preparación:

Pon en una sartén un poco de aceite caliente y añade el ajo pelado y una guindilla. Cuando el ajo esté dorado, añade los tomates pelados y muy picados (o una lata de tomate triturado). Pon a fuego lento-medio, hasta conseguir la

textura que más te guste.

Pon una cacerola con abundante agua al fuego siempre fuerte. Cuando empiece a hervir se añade sal y se echan los espaguetis. Nunca se le añade aceite o mantequilla, porque eso es una mala costumbre española. Si echas la pasta cuando está hirviendo, no se pega. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera.

Cuando esté un poquito dura aún, es decir "al dente", escurrela en un colador grande, y agita para que suelte el agua. Nunca la enjuagues ni enfríes, sino deja que ella sola se termine de cocer con su propio vapor.

Añádele la salsa de tomate, un poco de [nata de tofu](#) (opcional), un pellizco de orégano y si quieres gratina al horno unos minutos, hasta que esté dorado.

Servir muy caliente.

## Comentarios

Una pasta en su punto debe estar cocida "al dente", como dicen los italianos. Es muy importante cuidar este detalle, porque de esta forma la pasta resulta mucho más sabrosa y saludable para el organismo. La expresión italiana al dente, quiere decir que al morder un trozo de pasta se debe encontrar el exterior blando y el interior o alma duro. El punto justo de cocción, es de 8 minutos para la pasta blanca, y unos 20 para la integral.

Por lo tanto, si las pastas están demasiado cocidas, pierden consistencia, su sabor no se fusiona tan fácilmente con las salsas que las complementan y la digestión resulta más lenta.

Si escurre la pasta y la dejas inmóvil, para que no se pegue no eches agua, sino un poco de aceite o mantequilla para que no se reseque. Es importante taparla también.