

# El secreto de la pasta casera: por qué el «descanso» es el ingrediente que no figura en la receta

04/04/2026



Para muchos, hacer pasta en casa es un ritual de domingo. Mezclamos harina, huevos, un chorrito de aceite y empezamos a amasar. Sin embargo, el error más común no está en las cantidades, sino en la **ansiedad**.

## La ciencia detrás del reposo

Seguramente te ha pasado: estiras la masa con el palo o la máquina y, al soltarla, se encoge como un elástico. Esto sucede porque el gluten está «tenso». El verdadero truco de los expertos no es solo la calidad del trigo, sino darle a la masa al menos **30 minutos de descanso** tapada a temperatura ambiente.

Durante este tiempo, las proteínas se relajan y la humedad se distribuye de forma uniforme. El resultado es una masa que se estira casi sin esfuerzo, permitiendo lograr ese grosor transparente ideal para unos buenos sorrentinos o unos tallarines que no resulten pesados al paladar.



### 3 tips de oro para tu próxima pasta:

1. **Harina 0000 vs. Harina de fuerza:** Para pastas rellenas, la 0000 es ideal por su suavidad. Para fideos largos, una mezcla con un poco de sémola aporta esa textura *al dente* perfecta.
2. **El color importa:** Si buscas ese amarillo intenso de las fotos, intenta usar solo las yemas en lugar del huevo entero. La riqueza de sabor será incomparable.
3. **No escatimes en sal (pero en el agua):** El agua de cocción debe estar «tan salada como el mar». Es la única oportunidad que tiene la pasta para absorber sabor desde adentro.

Hacer pasta no es solo alimentar el cuerpo, es un acto de paciencia que transforma ingredientes simples en un banquete.

La próxima vez, dale un respiro a la masa y notarás la diferencia en el primer bocado.