

BEST PRACTICES

Steamer & Oven

Whole Grain Rich Pasta

Steamer

Best suited to batch cook smaller amounts of pasta. Pasta cook times in a steamer are generally the same as stovetop cook times.

- ✔ Prepare no more than 2-3 lbs of dry pasta per 4-inch deep, full-sized hotel pan.
- ✔ Completely cover pasta with warm to hot water; avoid using cold water, when possible.
- ✔ Do not cover the hotel pans with a lid or foil during the cooking process.
- ✔ Drain pasta as quickly as possible to reduce overcooking.

Oven

Can be used if necessary, but *is not a preferred cooking method for pasta*. Better suited for hollow pasta shapes, such as macaroni and penne rather than spaghetti.

- ✔ Longer cook times are needed to cook pasta in the oven, typically 20-30 minutes.
- ✔ Higher oven temperatures result in a better quality product.
- ✔ A conduction oven works best for cooking pasta. May also use a convection oven with the fan turned off.
- ✔ Prepare no more than 2-3 lbs of dry pasta per 4-inch deep, full-sized hotel pan.
- ✔ Completely cover pasta with warm to hot water; avoid using cold water when possible.
- ✔ Cover the hotel pans with a lid or foil during the cooking process.
- ✔ Drain pasta as quickly as possible to reduce overcooking.

Quick Tips

- ✔ Always use *dry* and *clean* pot holders or kitchen towels. Wet or soiled rags conduct heat easily and can burn skin.
- ✔ Limit length of time cooked pasta is hot held to 1 hour or less in order to preserve quality. Use a rolling cart to safely transport hot hotel pans or pots.
- ✔ Don't hesitate to ask for help. If an oven rack is too tall or a pot is too heavy, ask for assistance to limit the risk of injury to yourself or others.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



Food and Nutrition Division
All Programs



Updated 09/2019
www.SquareMeals.org

Vaporera y Horno

Pasta Integral Enriquecida

Vaporera

Es más apropiada para cocer en tandas con cantidades más pequeñas de pasta. Los tiempos de cocción de la pasta en una vaporera son generalmente los mismos que los tiempos de cocción en una estufa.

- ✔ Prepara sólo de 2 a 3 libras de pasta seca por cada bandeja de hotel con tamaño estándar de 4 pulgadas de profundidad.
- ✔ Cubre completamente la pasta con agua entre templada y caliente; evita usar agua fría, siempre que sea posible.
- ✔ No cubras las bandejas de hotel con una tapa ni con papel de aluminio durante el proceso de cocción.
- ✔ Cuela la pasta tan rápidamente como sea posible para evitar que se cueza demasiado.

Horno

Se puede usar, si es necesario, pero *no es un método preferido de cocción de pasta.*

Es más apropiado para pasta con formas huecas, como los macarrones y la pasta *penne*, no para los espaguetis.

- ✔ Para cocer pasta en el horno se necesitan tiempos de cocción más largos, normalmente entre 20 y 30 minutos.
- ✔ Las temperaturas de horno más altas ofrecen como resultado un producto de mejor calidad.
- ✔ Se prefiere un horno de convección para cocer pasta. También se podría usar un horno de convección con el extractor apagado.
- ✔ Prepara no más de 2 a 3 libras de pasta seca por cada bandeja de hotel con tamaño estándar de 4 pulgadas de profundidad.
- ✔ Cubre completamente la pasta con agua entre templada y caliente; evita usar agua fría siempre que sea posible.
- ✔ Cubre las bandejas de hotel con una tapa o papel de aluminio durante el proceso de cocción.
- ✔ Cuela la pasta tan rápidamente como sea posible para evitar que se cueza demasiado.

Consejos Rápidos

- ✔ Usa siempre agarraderas de ollas o paños de cocina que estén **secos y limpios**. Los trapos mojados o sucios conducen el calor con facilidad y pueden quemar la piel.
- ✔ Limita el tiempo que mantienes caliente la pasta cocida a 1 hora o menos para preservar la calidad.
- ✔ Usa un carrito para transportar con seguridad las bandejas de hotel o las ollas calientes. No dudes en pedir ayuda. Si la parrilla está demasiado alta o una olla es demasiado pesada, pide ayuda para limitar el peligro de lesionarte a ti o a los demás.

