



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## AL DENTE NEDİR?

Al Dente, dişe gelir (diri) anlamına gelen ve makarnada pişirmenin ölçüsü olarak kabul edilir. Makarna al dente kıvamında pişirilmelidir. Al dente tüketilen makarnanın çok pişmiş makarnaya göre glisemik indeksinin daha düşük olduğu ve tüketilirken kan şekerini daha yavaş yükselttiğine dair bilimsel çalışmalar mevcuttur. Al dente için makarna için 8-12 dakika pişirilmesi gerekir. Tabii, makarna çeşidine göre farklılık gösterir. Bunun için ambalaj üzerinde belirtilen süre dikkate alınmalıdır.

