Włoskie spaghetti carbonara

(24)

30 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

647 kcal / 1 porcję (332 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
194.92 kcal	**7.66** g	**14.63** g	**11.20** g	**1.61** g	**9.75** %
9.75%	15.32%	5.42%	16%	6.44%	

Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 87g
- Boczek wędzony Pancetta - 60g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Śmietanka kremowa 30% - 60g (6 łyżek stołowych)
- Żółtko jaja kurzego - 20g (sztuka)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Wino białe, wytrawne - 30g (¼ lampki)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Odcedź go.

KROK 2: Boczek pokrój w drobną kostkę, wrzuć na rozgrzaną patelnię i podsmaż na bardzo małym ogniu, stale mieszając, aż się zrumieni.

KROK 3: Cebulę posiekaj. Zdejmij boczek z patelni i podsmaż cebulę na tłuszczu, który się z niego wytopił. Do cebuli dodaj wino.

KROK 4: Czosnek drobno posiekaj i przełóż na patelnię. Całość duś około 5 minut.

KROK 5: W miseczce wymieszaj żółtko, połowę śmietany oraz ser. Pozostałą śmietanę wlej na patelnię i dodaj do niej przesmażony wcześniej boczek. Zmniejszamy płomień i dodaj jajka ze śmietaną i serem. Przyprawy solą i pieprzem do smaku. Zdejmij patelnię z ognia. Do sosu przełóż ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj.

KROK 6: Bazylię drobno posiekaj i udekoruj nią spaghetti

*Spaghetti carbonara jest daniem wywodzadzym się z Włoch, a dokładnie z samego Rzymu. Sam przepis został stworzony przez alianckich żołnierzy podczas trwania II wojny światowej. Oni to połączyli włoski makaron spaghetti z dostępnymi dla nich racjami wojskowymi.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję