



Włoskie spaghetti carbonara

★★★★★ (24)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

647 kcal / 1 porcję (332 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 194.92 kcal 9.75%	🥚 Białko 7.66 g 15.32%	🍞 Węglowod. 14.63 g 5.42%	🌿 Tłuszcze 11.20 g 16%	🌾 Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 9.75 %
--	------------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 87g
- Boczek wędzony Pancetta - 60g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Śmietanka kremowa 30% - 60g (6 łyżek stołowych)
- Żółtko jaja kurzego - 20g (sztućka)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Wino białe, wytrawne - 30g (1/4 lampki)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 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. Przypraw solą i pieprzem do smaku. Zdejmij patelnię z ognia. Do sosu przełóż ugotowany makaron i dokładnie wymieszaj.

KROK 6: Bazylkę drobno posiekaj i udekoruj nią spaghetti

*Spaghetti carbonara jest daniem wywodzącym 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!

