



Pasta carbonara

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTEA](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 300g de ceba (2 cebes)
- 280g de tallarines
- 40g de parmesà ratllat
- pebre negre mòlt
- 150g de bacó a daus
- 4 ous
- 4 cullerades d'oli d'oliva



Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal i pebre negre mòlt.

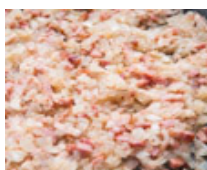
Informació nutricional per ració

Energia	580 Kcal
Hidrats de Carboni	55,1 g
dels quals sucres	7,3 g
Proteïnes	28,1 g
Greixos	27,4 g
dels quals saturats	7,6 g
dels quals monoinsaturats	13,9 g
dels quals poliinsaturats	3,3 g
Fibra dietètica	4,8 g



Elaboració

- Pelar i picar la ceba ben petita. Cuinar-la al microones 5 minuts, a potència màxima, en un recipient tapat.
- Daurar el bacó en una paella sense oli. Un cop estigui lleugerament torrat, ajuntar la ceba precuinada. Afegir quatre cullerades d'oli d'oliva i sofregir tot junt.
- Posar una cassola amb aigua a bullir. Un cop arrenqui el bull, tirar sal i coure les tallarines 6 minuts remenant de tant en tant per a que no s'enganxin.
- Colar la pasta guardant, aproximadament, un cullerot de l'aigua de cocció.
- Tirar la pasta a la paella amb el sofregit. Donar un parell de voltes tot junt i apagar el foc.
- Afegir un ou per persona en cru i remenar ràpidament per a que impregni tota la pasta. Afegir després el formatge ratllat i pebre negre mòlt al gust. Rectificar de líquid amb l'aigua de cocció de la pasta si es desitja una salsa més líquida.



Característiques nutricionals:

Plat molt energètic a consumir ocasionalment, pel seu alt contingut en greixos saturats i poca fibra. Per això es recomana acompanyar-lo d'una amanida verda.



El nostre consell:

Existeixen diferents variants de carbonara, molt sovint cuinades amb nata. El resultat ha de ser una salsa cremosa sense que coaguli l'ou.

