



## Włoskie spaghetti carbonara

★★★★★ (24)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

647 kcal / 1 porcję (332 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                        |                              |                                 |                              |                              |                      |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>194.92 kcal<br>9.75% | 🥩 Białko<br>7.66 g<br>15.32% | 🍞 Węglowod.<br>14.63 g<br>5.42% | 🍗 Tłuszcze<br>11.20 g<br>16% | 🌾 Błonnik<br>1.61 g<br>6.44% | <b>GDA</b><br>9.75 % |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|



## 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:** Bazylie drobno posiekaj i udekoruj nią spaghetti

\*Spaghetti carbonara jest danie 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!

