



Tip na rychlou večeři - Spaghetti alla carbonara

Cestujete raději ve své kuchyni než ve skutečnosti?

Připravte si rychlou italskou večeři a vychutnejte vůně a chutě uchyně toho temperamentního národa!

Spaghetti alla carbonara

Potřebujete:

150 g pancetty, olivový olej, stroužek česneku, 60 g pecorina (typický italský tvrdý ovčí sýr), 60 g parmezánu, 6 žloutků, 500 g špaget, voda, olej a sůl na uvaření špaget.

Co možná nevíte:

Špagety vybírejte semolínové tj.z tvrdé semoliny.

Ptáte se proč ? Dopověď je jednoduchá:

- mají vyšší nutriční hodnotu - zvýšený obsah vitamínů, minerálů a bílkovin
- mají nižší glykemický index oproti běžným těstovinám
- obsahují 2x více vlákniny oproti běžným těstovinám
- semolínové těstoviny drží tvar, nerozváří se a nikdy nelepí

Postup:

Pancettu nakrájíme na kostičky nebo nudličky. V misce rozšleháme žloutky a smícháme s nastrouhaným parmezánem a pecorinem. Trochu samotného strouhaného sýru si ponecháme na posypání. Na troše olivového oleje opečeme pancettu spolu s rozmáčknutým stroužkem česneku, který však vyjmeme, jakmile začne hnědnout (je to kvůli ovonění oleje a slaniny). Jakmile špagety uvaříme na skus, scedíme vodu (na dně necháme jen trochu) a ihned špagety smícháme s horkým olejem a slaninou a žloutky. (Horké špagety a horký olej tak zajistí tepelné ošetření žloutků.) Špagety se pěkně obalí krémovou omáčkou, posypou sýrem a podávají se....**Boun appetito**