Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Espaguetis a la carbonara amb carxofa

2 racions · 1.130 kcal

Ingredients

- **180**-200g espaguetis de secat lent o frescos
- **150g** de guanciale (o cansalada viada)
- **1**-2 carxofes
- **4** rovells d'ou
- Pecorino Romano i Parmigiano Reggiano al gust
- Pebre negre al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	43 g
Greixos	71 g
Hidrats	81 g
Fibra	7,9 g

Elaboració

1. Posar el guanciale o la cansalada viada a cuinar
2. Tallar i sofregir les carxofes en dauets
3. Posar els espaguetis a coure
4. Mesclar els rovells amb el Pecorino i el Parmigiano, una mica del greix que ha deixat anar el guanciale i una bona quantitat de pebre
5. Mantecar els espaguetis amb l'aigua de la cocció
6. Apagar el foc
7. Afegir la barreja i després la carxofa i el guanciale, i mantecar

RECOMANACIONS

Per a una versió sense carn, es pot treure el guanciale i deixar només la carxofa.

Fet amb CookNest