



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Carbonara ze szparagami

Czas przygotowania: 1 godzina


Liczba porcji: około 1400 g

W 100 g dania:

Wartość energetyczna	190 kcal
Węglowodany	16 g
- W tym cukry	1 g
Białko	11 g
Tłuszcze	9 g

Składniki

- ☐ makaron spaghetti n.5 300 g suchego - waga przed ugotowaniem
- ☐ pęczek zielonych szparagów 650 g
- ☐ boczek surowy wędzony 200 g
- ☐ małe jajka 2 sztuki
- ☐ żółtka małych jajek 4 sztuki
- ☐ tarty ser pecorino romano lub parmezan 40 g
- ☐ świeżo mielony pieprz pół płaskiej łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

Carbonara ze szparagami

Zanim zaczniesz szykować carbonarę, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania. Warto zacząć gotować makaron w trakcie podsmażania boczku i szparagów.

W przepisie nie używam soli, ponieważ sięgam po boczek surowy wędzony, który sam w sobie jest dość słony. Jeżeli jednak używasz surowego boczku, to możesz doprawić zawartość patelni solidną szczyptą soli.



▼ Krok 1: Podsmaż boczek + szparagi

Pęczek młodych, zielonych szparagów umyj pod zimną, bieżącą wodą (młodych szparagów nie trzeba obierać). Uważaj na główki, które są bardzo delikatne i mogą pęknąć. Złap za koniec każdego szparaga oderwij zdrewniałe końcówki. Możesz to zrobić dłońmi. Szparag sam pęknie w miejscu, gdzie zacznie się część zdatna do jedzenia. Pokrój je drobno na kawałki nie dłuższe niż około 6-7 mm, tylko docierając do główki szparaga. Wszystkie główki pozostaw w całości.

Nagrzej średniej wielkości lub dużą patelnię z grubym dnem. Wyłóż na nią około 200 gramów pokrojonego w drobną kostkę surowego boczku wędzonego. Podsmażaj go tak około pięciu do dziesięciu minut, aby wytopić jak najwięcej tłuszczu i zarumienić mięso. Jeżeli boczek jest wyjątkowo chudy, to na patelnię wlej łyżkę lub dwie łyżki oleju albo oliwy. Po tym czasie na patelnię wyłóż też pokrojone szparagi.

Całość oprósź świeżo mielonym pieprzem i podsmażaj do miękkości szparagów przez około 10 minut, na średniej mocy palnika. Co kilka minut zamieszaj zawartość patelni.

Porada 1: Jeśli tylko masz taką możliwość, to boczek surowy wędzony zamień na Guanciale, czyli część policzka wieprzowego (podsuszony, dojrzewający) oraz ewentualnie lub Pancetta (rodzaj dojrzewającego boczku wieprzowego).

Porada 2: W połowie smażenia boczku ze szparagami możesz zacząć gotować makaron.

▼ Krok 2: Połącz żółtka, jajka i ser

Do osobnej miski wbij dwa małe jajka oraz dodaj też cztery żółtka małych jajek. Białka z żółtek odłóż do innego przepisu, na przykład do bezy. Jajka i żółtka wymieszaj bardzo dokładnie na jednolity płyn np. przy pomocy różgi kuchennej. Do miski z jajkami zatrzyj około 40 gramów sera pecorino romano.

Porada 1: Pecorino można zamienić na parmezan lub na ser grana padano.

Porada 2: Z żółtek polecam wcześniej usunąć chalazę, czyli włókno białkowe. Jest to nitkowata struktura, która znajduje się obok żółtka i pełni funkcję utrzymującą żółtko w centralnej pozycji.



▼ Krok 3: Ugotuj makaron

Do garnka wlej wodę i zagotuj. Na ugotowanie 300 gramów suchego makaronu potrzebujesz 3 litry wody. Wodę posól dopiero, gdy zacznie się gotować. Do wrzątku wsyp łyżkę soli. W garnku umieść makaron i gotuj al dente. Gdy makaron zmięknie na tyle, by całkowicie zanurzyć się w wodzie, możesz go zamieszać. Ugotowany powinien być sprężysty, ale nie łamać się po nawinięciu na palec. Makaron spaghetti gotuję zazwyczaj o minutę dłużej, niż zaleca producent na opakowaniu. Ugotowany makaron przełóż na durszlak i od razu z powrotem do garnka. Makaron ma być bardzo mokry, więc odcedzasz go tylko chwilę.

▼ Krok 4: Wymieszaj składniki i podawaj

Do garnka z gorącym, dopiero co przecedzonym makaronem wlej całą zawartość wrzącej patelni, czyli szparagi z boczkiem. Mieszając makaron wlej również jajka z żółtkami i serem. Ponownie dokładnie wymieszaj całe danie i podawaj bez podgrzewania go na płycie kuchennej.

Carbonarę ze szparagami można oprószyć świeżo mielonym pieprzem i posypać tartym serem. Całość warto udekorować natką pietruszki albo koperkiem.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

