Spaghetti carbonara z sałatką z pieczonych pomidorków cherry

Tę włoską potrawę z makaronu możemy przyrządzić według klasycznego przepisu, będzie jednak równie smaczna i dużo zdrowsza, jeśli przygotujemy ją z produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu oraz wędzonej i peklowanej na sucho szynki zamiast bekonu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

340 g spaghetti
100 g szynki parmeńskiej lub serrano, bez tłuszczu
3 jajka
5 łyżek chudej śmietany
3 łyżki sera ricotta
4 łyżki świeżo startego parmezanu
sól i pieprz

Sałatka z pieczonych pomidorków
450 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na połówki
2 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki
8 dużych gałązek świeżej bazylii
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
listki różnych odmian sałaty, na przykład frisée, rukoli, sałaty rzymskiej i/lub posiekanej kapusty pekińskiej
1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
1/2 ogórka, pokrojonego w cienkie plasterki
1 mały koper włoski, pokrojony w cienkie plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Najpierw trzeba przygotować sałatkę. Nagrzać piekarnik do 220°C. Ułożyć pomidorki w płytkim naczyniu żaroodpornym, przekrojoną stroną w dół. Posypać plasterkami czosnku i posiekaną bazylią. Doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą. Piec 10 minut.

2) W salaterce wymieszać liście różnych sałat. Dodać cebulę, ogórek i koper włoski. Kiedy pomidorki się upieką, wyłożyć je na wierzch sałaty i polać gorącym sosem.

3) Kiedy pomidorki się pieką, wrzucić spaghetti do wrzątku i gotować 10–12 minut, aż makaron będzie al dente, czyli lekko twardy.

4) Wrzucić plasterki szynki na suchą, mocno rozgrzaną patelnię z grubym dnem i smażyć 2–3 minuty, aż zrobią
się chrupkie. Przełożyć z patelni na papierowe ręczniki i osączyć z tłuszczu, a następnie posiekać na drobne kawałki.

5) Utrzeć mikserem jajka ze śmietaną, dodać ricottę, połowę parmezanu oraz sól i pieprz.

6) Odcedzić makaron. Postawić pusty rondel na ogniu i wlać do niego sos śmietanowo-serowy. Podgrzewać minutę na małym ogniu, cały czas mieszając. Wrzucić do rondla makaron.

7) Dokładnie wymieszać makaron z sosem. Pod wpływem ciepła rondla i makaronu jajka zetną się na sos o kremowej konsystencji.

8) Podawać spaghetti natychmiast, posypane resztą parmezanu i kawałeczkami szynki, z sałatką z pieczonych pomidorków.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 570 kcal, 30 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 8,5 g NKT), 71 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock