Karbonara

Ingredientai

- 500 g Makaronai, virti, praturtinti, be pridėtos druskos
- 27 g Alyvuogių aliejus
- 60 g Supjaustyta šoninė, sumažintas / mažas natrio kiekis, neparuošta
- 18 g Česnakų
- 100 g Geriamasis vanduo iš čiaupo
- 50 g Tarkuotas parmezano sūris
- 1 a.š Pipirų
- 1 Kiaušinių
- 50 ml Grietinėlės

Instrukcija

1. Išvirkite makaronus pagal instrukcijas ant pakuotės.
2. Paruoškite padažo mišinį. Atskirkite trynius nuo baltymų. Išplakite kiaušinių trynius su parmezano sūriu, įberkite pipirų ir grietinėlės.
3. Keptuvėje apkepkite šoninę, kol taps traški. Nusausinkite šoninės gabalėlius ir atidėkite.
4. Toje pačioje keptuvėje pakepinkite česnaką.
5. Išjunkite kaitvietę su keptuve. Nusausinkite spagečius ir sudėkite juos į karštą keptuvę su trupučiu makaronų vandens. Supilkite mišinį į padažą, nuolat maišydami.
6. Sudėkite į serviravimo lėkštę ir papuoškite šoninės gabalėliais. Patiekite nedelsdami.

35 Minutės

6

Angliavandeniai	28.63 g
Energija	277.72 kcal
Riebalai	13.41 g
Baltymai	10.26 g