



PASTA CARBONARA SIN NATA CON POLLO

 20 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (26 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 30 gramos de bacon, crudo, con grasa separable

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos un puñadito de sal (generoso) en abundante agua hirviendo. Después añadimos los espagueti y los dejamos cocer aquí alrededor de 10 minutos. hasta que estén al «dente». Conviene removerlos con frecuencia sobre todo al principio de la cocción, para que no se peguen. A parte, poner a cocer el pollo con poco PAM
- 2º Mientras se cuecen preparamos la carbonara. En un bol añadimos las yemas de los huevos. La clara es mejor guardarla para otra elaboración ya que, si la añadimos, parecerá más una tortilla de espaguetis, que una salsa en sí. Pero si no te importa, puedes añadirla. Añadimos también el queso rallado y mezclamos ambos ingredientes con un tenedor. Quedará una especie de masa muy densa y ésta, será la carbonara.
- 3º En una sartén ponemos un pequeño chorrito de aceite. Cuando esté bien caliente, añadimos el bacon o la panceta, cortado en dados más bien pequeños. Pasados un par de minutos, cuando estén fritos, retiramos del fuego y reservamos
- 4º Una vez hecho esto y cuando los espaguetis estén cocinados, guardamos unos cuantos cucharones del caldo de la cocción. Después escurrimos los espaguetis del resto del caldo
- 5º Sin demora, ya que será el propio calor residual de los espagueti los que vayan a cocinar la carbonara, echamos la pasta en el bol donde la habíamos preparado. Añadimos el bacon, con el juguito que hayan podido soltar y un poco del caldo de la cocción. Removemos todo bien con un tenedor para que los espaguetis absorban toda la salsa. Si ves que queda muy densa, puedes añadir más caldo de la cocción, hasta que haya quedado una salsa muy cremosa (no olvides remover enérgicamente todo. La pasta es muy porosa y absorbe las salsa con relativa facilidad. Pero necesita ser removido para ayudar a este proceso)
- 6º Finalmente, agregar el pollo cocido con poco PAM y mezclar con la pasta cuando hayamos conseguido la cremosidad de la salsa deseado, espolvorear con abundante pimienta negra recién molida. Se dice que el nombre «carbonara» viene del color que le da esta especia, que recuerda el color del carbón. Servir inmediatamente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (389 g)	% DDR
ENERGÍA	248 kcal	964 kcal	48 %
GRASA	12 g	45 g	69 %
GRASAS SATURADAS	4 g	15 g	75 %
COLESTEROL	93 mg	361 mg	120 %
SODIO	151 mg	588 mg	24 %
H. CARBONO	18 g	71 g	24 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	17 g	67 g	—