

MENÚ 6

dinar

Temps d'elaboració: 35 min.

Cost aproximat: 3,5 euros /
2 persones

Plats:

Saltat de verdures

Espaguetis a la carbonara

Broqueta de fruita

Espaguetis a la carbonara

Ingredients per a 2 persones

- 180g d'espaguetis crus (1/3 d'un paquet de mig quilo)
- 3 cullerades soperes de crema de llet (60 ml)
- 5 llonzes fines de bacó (60 g)
- 1 ceba (50 g)
- 2 cullerades soperes de formatge ratllat (20 g)
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva (30 g)
- sal



Estris necessaris



Espaguetis a la carbonara

Elaboració

- 1 Poseu a foc viu una olla gran amb abundant aigua amb un rajolí d'oli i sal i esperem que bulli. Afegiu-hi els espaguetis i deixeu-los durant 10-12 minuts. Quan estiguin cuits, escorreu-los i poseu-los en un bol.
- 2
- 3 Mentre la pasta bull, ja podeu preparar la salsa.
- 4 Peleu la ceba i talleu-la a fines làmines.
- 4 Poseu una paella al foc amb un raig d'oli, afegiu-hi la ceba i deixeu-la coure a foc mig.
- 5 Mentre s'enrosseix la ceba, talleu el bacó a fines tires i afegiu-lo a la paella perquè es cogui conjuntament amb la ceba i aneu remenant de tant en tant.
- 6 Quan el bacó i la ceba estiguin fets, afegiu la crema de llet i un pessic de sal i deixeu-la reduir una mica.
- 7 Barregeu els espaguetis amb la salsa en un bol i afegiu-hi el formatge ratllat.



Idees

Consell dietètic: La pasta és un aliment molt polivalent que us permetrà afegir-hi qualsevol condiment: salsa de tomàquet, bolonyesa, napolitana, de verdures, de bolets...

