

Carbonara ze szparagami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 519 kcal \ B-33 g \ T-16 g \ W-59 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g carbonary: 165 kcal \ B-11 g \ T-5 g \ W-19 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ szynka szwarcwaldzka – 6 plastrów (66 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ szparagi – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ makaron spaghetti – 1 garść (150 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)
- ✓ ser parmezan, tarty – 3 łyżki (30 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki

Przygotowanie

1. Jaja sparz wrzątkiem, wybij do miski, dopraw solą i roztrzep.
2. Na patelni podsmaż pokrojoną szynkę. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę. Dorzuć pokrojone szparagi i smaż przez chwilę.
3. Dodaj makaron ugotowany al'dente oraz 4 łyżki wody z gotowania. Dodaj posiekaną natkę pietruszki, parmezan i dopraw pieprzem. Przemieszaj.
4. Patelnię zdejmij z palnika, dodaj masę jajeczną i szybko przemieszaj. Jaja nie mogą się ściąć! Przełóż na talerze, posyp parmezanem i natką pietruszki.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/carbonara-ze-szparagami/>