



# Αυθεντική καρμπονάρα

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 500 γρ. спаγγέτι, Νο6
- αλάτι
- πιπέρι
- 150 γρ. guanciale
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 αβγό
- 4 κρόκους

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι
- 100 γρ. πεκορίνο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

671 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	6.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	90.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	27%	31%	35%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	32.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
2%	64%	24%	23%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία **κατσαρόλα** με νερό που βράζει προσθέτουμε αλάτι, τα спаγγέτι και βράζουμε 2 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** στη φωτιά να κάψει.
- **Κόβουμε** το guanciale σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο καυτό τηγάνι.
- Προσθέτουμε το βούτυρο και σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το αυγό, τους κρόκους, πιπέρι, λίγο αλάτι και χτυπάμε καλά με ένα σύρμα χειρός.
- Με μία κουτάλα της σούπας παίρνουμε περίπου 150 γρ. από το νερό που βράζουν τα μακαρόνια και τα ρίχνουμε σιγά σιγά στο μπολ με τα αυγά ανακατεύοντας συνεχώς.
- Σουρώνουμε τα ζυμαρικά, τα βάζουμε στο τηγάνι με το guanciale, μία κουτάλα της σούπας από το νερό που βράσαμε τα μακαρόνια και ανακατεύουμε.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε μέσα το μείγμα με τα αυγά και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά για να ψηθούν τα αυγά από τα καυτά μακαρόνια.
- Βάζουμε την παρμεζάνα και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε αμέσως με πιπέρι και πεκορίνο τριμμένο.