



Ελληνική καρμπονάρα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια **κατσαρόλα** με αλατισμένο νερό βράζουμε τα спаγγέτι 1 λεπτό λιγότερο από τις οδηγίες της συσκευασίας.
- **Κόβουμε** τα μανιτάρια και το μπέικον σε μικρές φέτες.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το σπορέλαιο και σοτάρουμε το μπέικον μέχρι να πάρει χρώμα και να γίνει τραγανό.
- Προσθέτουμε τα μανιτάρια στο τηγάνι μαζί με το μπέικον και σοτάρουμε.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το σκόρδο, το πιπέρι και ζεσταίνουμε για 3-4 λεπτά.
- Παράλληλα σε ένα μπολ τρίβουμε την παρμεζάνα και σε ένα **ξύλο κοπής** ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό.
- Κρατάμε στην άκρη μια κούπα, περίπου 200 ml, από το νερό που βράζουν τα ζυμαρικά μέχρι να το χρειαστούμε.
- Σουρώνουμε τα спаγγέτι, τα ρίχνουμε στο τηγάνι με την κρέμα γάλακτος, προσθέτουμε λίγο από το νερό που κρατήσαμε στην άκρη και ανακατεύουμε καλά.
- Πασπαλίζουμε με την τριμμένη παρμεζάνα, ρίχνουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Συστατικά

- 500 γρ. спаγγέτι
- 120 γρ. μανιτάρια champignon
- 120 γρ. μπέικον
- 3 κ.σ. σπορέλαιο
- 330 γρ. κρέμα γάλακτος light
- 2 σκ. σκόρδο
- πιπέρι
- 150 γρ. παρμεζάνα
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

806 Θερμίδες (kcal)	30.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	94.0 Υδατ/κες (γρ.)
40%	43%	80%	36%
7.0 Σάκχαρα (γρ.)	37.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
8%	74%	23%	25%