



Καρμπονάρα με κουνουπίδι και φουντούκια

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το κουνουπίδι κομμένο σε μικρά μπουκετάκια.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα φύλλα από το φρέσκο θυμάρι και ανακατεύουμε καλά.
- Μεταφέρουμε το κουνουπίδι σε ένα ταψί 20x30 εκ. και ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Βάζουμε τα φουντούκια στο μούλτι και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να πάρουμε μικρά κομμάτια αλλά να μην γίνουν σκόνη.
- Αφού περάσουν τα 15 λεπτά που ψήνουμε το κουνουπίδι βγάζουμε το ταψί από τον φούρνο, προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα φουντούκια και ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά.
- Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Κρατάμε 50 γρ. από το νερό που βράσαμε τα ζυμαρικά σε ένα μπολ και στραγγίζουμε τα ζυμαρικά.
- Μεταφέρουμε τα ζυμαρικά όσο είναι ζεστά σε μια κατσαρόλα εκτός φωτιάς.
- Προσθέτουμε το κουνουπίδι με τα φουντούκια και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε τα δύο αυγά με ένα σύρμα χειρός και προσθέτουμε το τριμμένο τυρί, την κρέμα γάλακτος και 50 γρ. από το νερό που κρατήσαμε. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά μεταξύ τους και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα.
- Ανακατεύουμε καλά με μια ξύλινη κουτάλα και πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Περνάμε τον βρασμένο κρόκο σε μια σήτα και πασπαλίζουμε πάνω από τη μακαρονάδα.
- Ελέγχουμε τα καρκεύματα και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 300 γρ. κουνουπίδι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κλ. θυμάρι, φρέσκο
- 100 γρ. φουντούκια
- 350 γρ. πένες
- 2 αυγά, μέτρια
- 100 γρ. γραβιέρα, με χαμηλά λιπαρά
- 2 κ.σ. κρέμα γάλακτος light
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 κρόκο, βρασμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

651 Θερμίδες (kcal)	29.0 Λιπαρά (γρ.)	5.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	70.0 Υδατ/κες (γρ.)
33%	41%	25%	27%
7.2 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.66 Αλάτι (γρ.)
8%	50%	34%	11%