



Light καρμπονάρα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

15'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220° C στον αέρα. Βάζουμε μέσα ένα [ταψί](#) και αφήνουμε να κάψει.
- Κόβουμε τα μανιτάρια σε ακανόνιστα κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε θυμάρι, αλάτι, πιπέρι, 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο, τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.
- **Κόβουμε** τη γαλοπούλα σε κυβάκια και τη βάζουμε στο μπολ.
- Μεταφέρουμε στο καυτό ταψί και ψήνουμε για 10 λεπτά.
- Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει βάζουμε αλάτι και τα спаγγέτι. Βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Σουρώνουμε, προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αφήνουμε στην άκρη. Το νερό το κρατάμε στην άκρη.

Για τη μπεσαμέλ

- Τοποθετούμε την ίδια [κατσαρόλα](#) στη φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το αλεύρι. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Προσθέτουμε το γάλα σε δόσεις ανακατεύοντας συνέχεια.
- Βάζουμε το τυρί κρέμα, αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και 1 κουτάλα από το νερό που έβρασαν τα спаγγέτι. Τρίβουμε το 1/3 από τη σκελίδα σκόρδου και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε μέσα στη μπεσαμέλ τα спаγγέτι και ανακατεύουμε. Αν είναι πολύ στεγνά τότε προσθέτουμε λίγο από το νερό που έβρασαν τα спаγγέτι.
- Μεταφέρουμε στην πιατέλα σερβιρίσματος. Βάζουμε πάνω τα μανιτάρια και τη γαλοπούλα και σερβίρουμε με πιπέρι και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 200 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
- 1 κ.σ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γρ. γαλοπούλα καπνιστή
- 400 γρ. спаγγέτι, β-γλυκάνη

Για τη μπεσαμέλ

- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 30 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 300 γρ. γάλα, light
- 100 γρ. τυρί κρέμα, light
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 σκ. σκόρδο

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

442 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	4.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	55.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	21%	20%	21%
6.6 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
7%	38%	20%	20%