

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
130 gr spaghetti (ongekookt gewicht)
125 gr magere spekreepjes
1 ei
1 teentje knoflook
60 ml kookroom light
peterselie
25 gr geraspte kaas Italiaanse kaas

SNELLE SPAGHETTI CARBONARA

Bevat per portie: Kcal: 471 | Eiwit: 26,8 gr | Koolhydraten: 44 gr | Vet: 20,05 gr | Vezels: 5,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
• Bak de spekreepjes in ongeveer 6 minuten gaar. Bak de laatste minuut ook de (fijngesneden) knoflook even mee. Laat dit vervolgens uitlekken op keukenpapier.
• Meng in een grote kom (of ovenschaal) het ei met de room en een eetlepel fijngehakte peterselie. Voeg ook wat peper en zout toe.
• Als de pasta gaar is haal je deze met een tang (of twee vorken) uit de pan en leg je dit boven op het mengsel van ei en room. Er mag gerust wat kookvocht van de pasta meekomen. Vervolgens roer je de pasta goed door het mengsel zodat het ei stolt.
• Voeg als laatste de spekreepjes en knoflook toe en strooi nog wat verse peterselie over het gerecht.

TIPS EN TRICKS

• Om het stollen van het ei een beetje te helpen kun je de schaal waarin het mengsel zit de laatste paar minuten bovenop de pastapan zetten (in plaats van het pannendeksel). Bijkomend voordeel is dat het gerecht ook langer warm blijft in de voorverwarmde schaal.
• Officieel hoort bij een pasta carbonara de Italiaanse pecorino kaas. Dit is een rauwmelkse kaas die je dus niet mag hebben als je zwanger bent. Andere Italiaanse kazen zoals Parmigiano Reggiano en Grana Padano zijn ook heerlijk bij deze pasta.
• Serveer deze pasta met een frisse en lichte salade. Deze prima combinatie zorgt er ook direct voor dat je je dagelijkse portie groente binnenkrijgt.