

Wegetariańska carbonara

Składniki

dla 2 osób

200 g makaronu spaghetti, najlepiej pełnoziarnistego

½ łyżeczki soli ⁽¹⁾

1,5 łyżeczki masła klarowanego

2 średnie cebule ⁽²⁾

1 ząbek czosnku ⁽²⁾

kilka gałązek natki pietruszki

100 g sera żółtego, startego

¼ łyżeczki pieprzu

3 jajka

ser biały wędzony, ok. 275 g

Wykonanie

1. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie.
2. Patelnię dobrze rozgrzać. Dodać masło klarowane, a następnie drobno posiekaną i lekko osoloną cebulę. Smażyć do momentu aż się zeszkli.
3. Dodać posiekany lub starty czosnek i natkę pietruszki. Smażyć przez 1 minutę.
4. Dodać ugotowany makaron i wymieszać. Jeśli makaron nie był gorący, smażyć całość jeszcze przez 1-2 minuty.
5. Odstawić z ognia, dodać połowę sera żółtego, pieprz, roztrzepane jajka oraz ser biały wędzony. Mieszać do momentu aż całość zgęstnieje (jajko nie ma się ściąć, ale zgęstnieć – sos ma mieć kremową konsystencję).
6. Wyłożyć na talerze i posypać pozostałym serem żółtym.

Wskazówki

⁽¹⁾ **sól:** należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

⁽²⁾ **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika