

## Espagueti carbonara

Escrito por Paloma -

Martes, septiembre 29, 2015



© el tercer brazo

La primera noticia en relación a que los carbonara no llevan nata, sino huevo, vino directamente de un napolitano, propietario de un restaurante pizzería en el barrio del Carmen de Valencia al que mi marido y yo solíamos ir a menudo.

Él fue quien nos descubrió que esta receta en España se solía hacer con nata, pero que la auténtica no lleva ni un gramo. Yo jamás los cociné en casa. No tenía muy claro cómo tenía que hacerlos y dejé que se convirtiera en uno de esos placeres que uno se da cuando sale por ahí a que se lo den todo hecho y a probar lo que no se suele preparar en casa. Eso sí, dejé de hacerlos también con nata!

Al cabo de unos años, el plato reaparece entre mis escenas particulares culinarias. He vuelto a cocinarlos para Laia, una niña encantadora que se pirra por estos espaguetis, al más castizo estilo italiano... Sus padres me dijeron cómo debía cocinarlos. Dificultad 0. Salen riquísimos y vuelan sí o sí!

La receta se la pasó a ellos otra italiana de pura cepa, que resulta que es la mamá de otro nene del cole... Ahora bien, he de decir que Laia prefiere el queso en polvo más suave y si yo indico en la receta espolvorear una cucharada grande por plato, más o menos, ella (Laia) deja caer “un poquito más”... Los niños, siempre dan su “toque personal” cuando algo les vuelve locos! En este caso, es un placer verles disfrutar. ?

## Receta Espagueti carbonara

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

120 g de espaguetis (yo uso pasta integral, pero puedes utilizar los que quieras)

1 cebolla grande picada

1 chorro generoso de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Sal y Pimienta

100 g de bacon ahumado a taquitos

2 huevos

3 cucharadas de queso parmesano rallado

1 hoja de laurel

Preparación

En una sartén con un buen chorro de AOVE, ponemos a pochar la cebolla a fuego lento.

A la vez, en una olla ponemos agua a hervir para cocer la pasta. Añadimos sal y una hoja de laurel.

Cuando empiece a burbujear, metemos los espaguetis y dejamos cocer el tiempo que indique el fabricante en el paquete (hay que tener en cuenta que la pasta integral, por ejemplo, tarda más).

Mientras cuece la pasta, continuamos con el preparado de la salsa: cuando esté la cebolla blandita y se vea transparente, añadimos el bacon a taquitos, removemos, salpimentamos y dejamos que se dore todo junto. Mantenemos en el fuego lento, hasta que tengamos listos los espaguetis.

Por otra parte, batimos los huevos y reservamos.


En cuanto esté cocida la pasta, la vamos sacando con un tenedor y la vertemos en la sartén, con la cebolla y el bacon. Dejamos que caiga un pelín de agua de cocción, mientras la pasamos a la sartén y si no cayera, agregamos un par de cucharadas de ese agua.

Inmediatamente, subimos el fuego de la sartén a fuego medio e incorporamos los huevos batidos.

Revolvemos para que todo quede impregnado y el calor cuaje poco a poco todo el huevo untado en los espaguetis. Cuando veamos que ya no queda huevo crudo, retiramos del fuego, espolvoreamos con queso parmesano y ¡a comer!

## Receta Espagueti carbonara

Adaptación a Thermomix

 20 min + tiempo de cocción de la pasta

Ingredientes (para 2 raciones)

120 g de espaguetis (yo uso pasta integral, pero puedes utilizar los que quieras)  
120 g de cebolla cortada a cuartos  
50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)  
Sal y Pimienta  
100 g de bacon ahumado a taquitos  
2 huevos  
3 cucharadas de queso parmesano rallado

### Preparación

- 1.- Cocemos los espaguetis según está indicado en la receta: [espaguetis](#). Escurrimos (pero guardaremos a parte un poco de agua de la cocción de la pasta) y reservamos.
- 2.- Introducimos la cebolla en el vaso Thermomix y picamos **2 seg/vel 5**.
- 3.- Añadimos el AOVE y un pellizco de sal. Sofreímos **13 min/Varoma/vel cuchara**.
- 4.- Agregamos el bacon, la pimienta (al gusto) y doramos **4 min/Varoma/Giro a la Izquierda/vel 1**.
- 5.- Vertemos los huevos por el bocal y mezclamos **5 seg/Giro a la Izquierda/vel 3**.
- 6.- Añadimos los espaguetis ya cocidos y reservados en el punto 1 de esta receta. Programamos **30 seg/Giro a la Izquierda/vel 1**.
- 7.- Servimos inmediatamente y espolvoreamos queso parmesano molido por la superficie del plato.

**Nota:** En el punto 1 de la receta, hemos dicho que guardábamos un poco del agua de cocción de la pasta. Es para añadir 3 ó 4 de cucharadas de este agua junto con los espaguetis, cuando los incorporemos al vaso en el punto 6, pero solo si viéramos que necesitan un poco de jugosidad.

**Consulta el artículo de “Nutrición y Salud”:** [Carbohidratos](#)

**También te puede interesar:**

Ensalada de verano con patata y mayonesa

Espaguetis: 5 consejos para su buena cocción

Remojón

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station