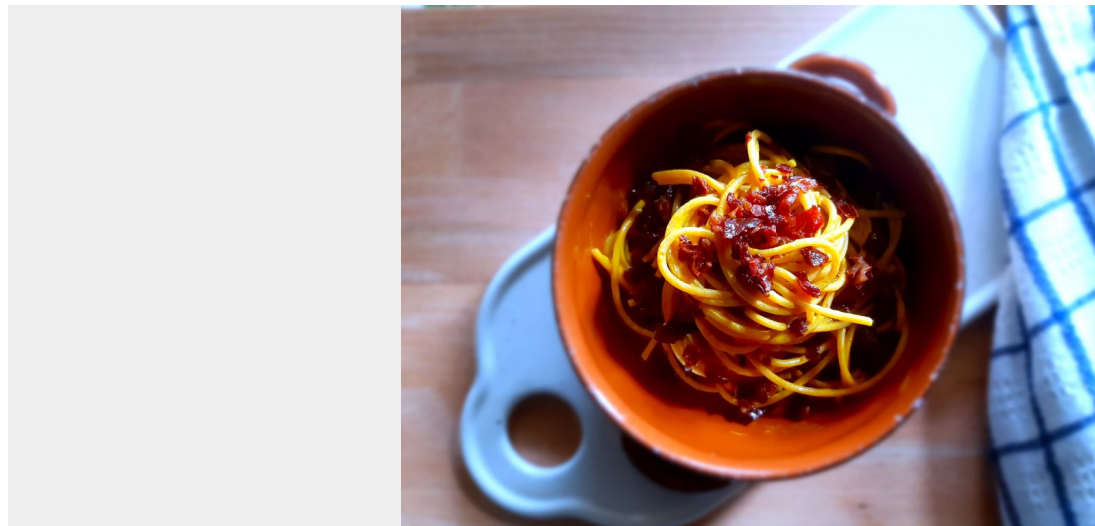




CARBONARA LIGHT

Posted on 6 Aprile 2023 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

CARBONARA

300 GR SPAGHETTI INTEGRALI

15 / 20 STIMMI DI ZAFFERANO O 1 BUSTINA

100 GR SPECK **IGP ALTO ADIGE**

1 CUCCHIAIO DI **PARMIGIANO O GRANA**

QB SALE GROSSO **1 PRESA PICCOLA**

QB PEPE NERO

QB ACQUA DI COTTURA

1 GIRO OLIO EXTRA VERGINE OLIVA **A CRUDO**

QB GRANELLA NOCCIOLE **FACOLTATIVO**

Cosa mi serve



PADELLA ANTIADERENTE

Procedimento

ANDIAMO IN CUCINA

Accendiamo l'acqua per far cuocere la pasta, a bollore raggiunto saliamo e mettiamo la pasta a cuocere. nel frattempo ci occupiamo del resto

Iniziamo dallo speck eliminando tutto il grasso che lo riveste e tagliamolo a listarelle. Poi mettiamolo in una pentola antiaderente a fuoco medio per renderlo croccante girandolo in continuazione per non farlo bruciare. Una volta croccante spegniamo e teniamo da parte

Nel frattempo in una ciotola mettiamo a stemperare lo zafferano con un po' di acqua calda e mettiamo da parte. Grattugiamo il formaggio e teniamolo da parte. Mentre gli spaghetti cuociono teniamo da parte anche una tazzina di acqua di cottura

Una volta cotti gli spaghetti :VI PREGO, AL DENTE li scoliamo e li andiamo a mantecare sul fuoco nella padella antiaderente con :

pochissima acqua di cottura, zafferano stemperato, speck e formaggio grattugiato. Mantechiamo fino a formare una crema morbida e ben legata

A fuoco spento aggiungiamo un giro di olio evo impiattiamo aggiungendo una macinata di pepe e a piacere una spolverata di granella di nocciola

Lo so che non sembra una carbonara ma vi assicuro che il sapore è proprio quello solo con molte calorie in meno. Provatela ne sarete entusiasti e leggeri!



CARBONARA LIGHT : MAI PIU' SENZA!

La Carbonara light è una furbata salva Gusto pazzesca, come si fa a rinunciare alla carbonara? Non si può, allora bisogna ingegnarsi con un Barbatrullo

La carbonara è un piatto celebre in tutto il mondo come il Ragù, La Pizza, Il gelato... e un altro miliardo di leccornie tutte orgogliosamente italiane

Questo piatto è talmente rilevante nella nostra gastronomia che ha un giorno tutto suo : il CARBONARA DAY. E pensare che le sue origini non sono chiare .

Romana solo di adozione, almeno così pare, antica solo un pochino ma sicuramente buonissima! Non ci sono cenni storici certi sulla paternità di questa ricetta, però dalle poche tracce confuse sicuramente sappiamo che la sua antesignana era la famosa Cacio e Ova e qui se la giocano gli Abruzzesi e i Napoletani.

La leggenda narra che furono i carbonari a inventare questa ricetta nell'ottocento, quando andavano sugli appennini abruzzesi a preparare il carbone, ma di tutto ciò non vi è traccia alcuna. Ecco pronta un'altra ipotesi che vede durante la seconda guerra mondiale i soldati americani portare in Italia il beacon. Da qui pare prenderebbe origine l'abitudine di aggiungere il salume alla pasta con formaggio e uova ma anche questa è solo un'ipotesi.

Non si sa come il passaggio di confine da Abruzzo Campania alla limitrofa regione Lazio è stato breve e di conseguenza anche passare dal beacon al Guanciale è stata la cosa più naturale del mondo.

Praticamente è bastato aggiungere le uova ad un'altra ricetta famosa della cucina laziale, la celebre Gricia, le cui origini sono ancora oggi controverse.

Gricia e Carbonara qualunque sia la vostra regione di origine, siete sempre un capolavoro Italiano!

Questa mia versione Light non prevede l'uso di uova che vengono sostituite dallo zafferano e il guanciale viene sostituito dallo speck che assieme allo zafferano e al formaggio ha lo stesso gusto delle uova. Provare per credere!

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light.

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!