



Receta de espaguetis con salsa carbonara

Nutrición, 31/01/2021



Evite que la sedosa pasta carbonara se cuaje echando la mezcla en un tazón para mezclar

sobre una olla con agua hirviendo.

La pasta con salsa carbonara es un plato fundamentalmente simple y fácil, que se prepara cubriendo la pasta con una salsa rica y cremosa de huevos, queso, cerdo y pimienta negra. El desafío está en combinar los ingredientes adecuados para una salsa con una textura perfectamente sedosa y no revolver accidentalmente esos huevos en el proceso. He aquí cómo hacerlo.

Por qué funciona

Una salsa de principalmente yemas tiene una textura más rica, sedosa y compacta que una hecha solo con huevos enteros.

Una mezcla de Pecorino Romano y Parmigiano-Reggiano brinda ese sabor romano esencial sin hacer que la pasta tenga un sabor excesivamente salado o picante.

Usar un tazón grande para mezclar y colocarlo sobre el agua hirviendo de la pasta para crear una caldera doble improvisada ayuda a evitar que revuelva los huevos accidentalmente.

Ingredientes

Sal kosher

450 g (1 libra) de espaguetis secos (ver nota)

1/2 taza de guanciale, pancetta o tocino en cubitos (alrededor de 3 onzas; 85 g) (ver nota)

3 cucharadas (45 ml) de aceite de oliva extra virgen, dividido

2 huevos grandes enteros más 6 yemas

1/4 taza de Pecorino Romano rallado (aproximadamente 1 onza; 25 g), y más para servir

1/4 taza de Parmigiano-Reggiano rallado (aproximadamente 1 onza; 25 g), y más para servir

1 cucharadita de pimienta negra recién molida (molida medianamente gruesa), y más para servir

Direcciones

1.

Ponga a hervir una olla de agua con sal. Agregue la pasta y cocine, revolviendo, hasta que esté al dente.

2.

Mientras tanto, combine el guanciale (o pancetta o tocino) con 2 cucharadas (30ml) de aceite de oliva en una sartén grande y cocine, revolviendo frecuentemente, a fuego medio, hasta que la grasa se haya derretido y el guanciale esté crujiente, aproximadamente 7 minutos. En un tazón grande de metal resistente al calor, mezcle los huevos y las yemas enteros, el Pecorino Romano, el Parmigiano-Reggiano y la pimienta negra.

3.

Con unas pinzas y / o un colador, transfiera la pasta a la sartén con el guanciale crocante y su grasa; asegúrese de no drenar el agua hirviendo de la pasta. Agregue la cucharada restante (15 ml) de aceite de oliva a la pasta y revuelva para combinar; dejar enfriar un poco. Vierta la pasta, el cerdo y toda la grasa en la mezcla de huevo. Mide 1/2 taza (120 ml) de agua para cocinar la pasta y agrégala a la mezcla de pasta y huevo. Revuelva bien para combinar.

4.

Coloque el tazón para mezclar sobre la olla con agua hirviendo para pasta (asegúrese de que el fondo del tazón no toque el agua) y cocine, revolviendo rápidamente con pinzas, hasta que la salsa se espese a una consistencia cremosa y sedosa y deje rastros al revolver. Retire del fuego, sazone con sal si es necesario y divida en tazones. Sirva de inmediato, cubriendo con más queso rallado y pimienta recién molida al gusto.

Equipamiento especial

Tazón grande de metal resistente al calor (lo suficientemente grande como para encajar encima de la olla para pasta sin que la parte inferior toque el agua hirviendo)

Notas

No dude en sustituirla por otra pasta seca, como penne, si lo desea. Guanciale, papada de cerdo curada, generalmente se considera la opción más auténtica aquí; es más graso que la panceta o el tocino y, a menudo, más especiado, creando una pasta con notas especiadas pronunciadas y una textura extra untuosa. Pancetta ofrece el sabor a puerco más limpio, mientras que el tocino americano, aunque menos tradicional, agrega un toque de humo agradable. Utilice el que prefiera.