



Hozzávalók:

40 dkg spagetti, só, 20 dkg vékonyan szeletelt húsos füstölt szalonna (sliced bacon), 20 dkg fõlszeletelt gépsonka, 2 evõkanál olaj (lehetõleg olíva), 1 púpozott kiskanál finomliszt, 3 dl fõzõtejszín, 2 dl forró tészta fõzõvíz, 10 dkg reszelt parmezán sajt (lehet trappista is), őrõlt fekete bors, késhegynyi reszelt szerecsendió

1. A spagettit a hagyományos módon, lobogó forró, enyhén sózott vízben kifõzzük és úgy szûrjük le, hogy a fõzõlevébõl 2 decinyit félreteszünk. A tésztát lecsöpõgtetjük, de nem kell hideg vízzel leõblíteni.
2. Amíg a tészta készül, a szalonnát és a sonkát 1 centis négyzetekre vagy vékony csíkokra vágjuk. Egy széles, magas peremû serpenyõben (amiben majd a tészta is elfér) vagy lábasban az olajat kissé megforrósítjuk, majd a szalonnát rádobjuk, zsírját kevergetve kisütjük. A vége felé a sonkát is hozzáadjuk. A liszttel meghintjük, elkeverjük, fél percnyi pirítás után a tejszínt ráöntjük. kevergetve 2-3 percig forraljuk, közben a fõzõvízzel higítjuk. Megborsozzuk, a szerecsendióval fûszerezzük, a reszelt sajt felét hozzákeverjük. Ha kell utána sózzuk.
3. A lecsöpõgtetett tésztát a tejszínes, szalonnás mártásba forgatjuk, és azonnal tálaljuk. A félretett sajtot a tetejére szórjuk.
4. Az eredeti recept szerint a fõlaprított húsos füstölt szalonnát olívaolajon kipirítják, majd egy kevés tészta fõzõlevet öntenek hozzá és ebben puhítják. Ezután belekerül a leszûrt tészta, reszelt parmezán sajt és annyi fõzõlé, hogy a sajt krémesre megolvadhasson, körbevéve a spagettit. A tûzrõl levéve felvert tojást kevernek hozzá és kész is.

Megjegyzés

- Ennek a remek és laktató fogásnak a nevében a szénégetõ helyett valószínû helyesebb lenne a szénbányász elnevezés, a carbonara ugyanis inkább ezt jelenti. Akárhogy is, sok változata ismert, melyek közül csak kevés hasonlít az eredetire, mert valójában itt nem a

szakácsok közti versengésről, hanem egy egyszerű ételről van szó. A történet szerint ez a fogás azért volt népszerű a bányászok körében, mert kevés és egyszerűen szállítható hozzávaló kellett hozzá. Amikor megéheztek, egy tábortűz mellett laktató fogást készíthettek. Ma sok borssal fűszerezik, egy kicsit utalva a bányászok ruhájáról elkerülhetetlenül az ételbe potyogó szénporra is.

Jó tanács

- Aki tojásallergiás, ne az eredeti változatot készítse, hanem a tejszíneset és tojás nélküli (durum) tésztával főzze.

5 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 866 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.