

# Карбонара с итальянской ветчиной



На 100 грамм:  
Калорийность: **231.16 ккал.**  
Белки: **10.24 г.**  
Жиры: **14.09 г.**  
Углеводы: **15.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/karbonara-s-italyanskoj-vetchinoj/>

## Ингредиенты:

- спагетти 150 г
- ветчина прошутто 60 г
- шпинат крупнолистовой свежий 200 г
- яйца куриные 2 шт
- пармезан 80 г
- рикотта 60 г
- базилик зеленый свежий 1 пучок
- чеснок 10 г
- оливковое масло 50 мл
- соль по вкусу
- черный перец молотый по вкусу

## Приготовление:

Прошутто нарежьте полосками шириной 2-3 см, шпинат промойте и крупно нарежьте или порвите на кусочки руками, чеснок мелко порубите.

Для приготовления соуса: отделите желтки. Разбейте яйцо, перелейте содержимое в ладонь и дайте белку стечь между пальцев. Соедините желтки, рикотту и мелко натертый пармезан, перемешайте.

Отварите спагетти в кипящей подсоленной воде в течение 7 минут. Слейте воду, используя дуршлаг, и верните спагетти в кастрюлю. На горячие спагетти выложите сырный соус и быстро перемешайте. Момент, когда желток сворачивается на горячих спагетти, считается ключевым в приготовлении карбонары.

Разогрейте оливковое масло на сковороде, обжарьте ветчину по полминуты с каждой стороны на среднем огне, переложите ее к спагетти. Обжарьте чеснок и шпинат до мягкости (3-5 минут) и также переложите к спагетти, слегка перемешав. Приправьте пасту свежемолотым

черным перцем. Выложите пасту в тарелки, украсьте листиками базилика.