

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Massa Carbonara

Se és fã de pratos italianos, a massa carbonara é uma escolha que nunca decepciona. Esta receita de massa carbonara é tão simples e rápida que qualquer pessoa pode fazer, mesmo sem grande experiência na cozinha. Com ingredientes básicos como bacon, parmesão e ovos, podes criar uma verdadeira massa a carbonara em minutos, que preserva a essência da culinária italiana. Se queres aprender como fazer carbonara com um resultado cremoso e cheio de sabor, esta é a receita carbonara ideal para ti!

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 350 g de massa (esparguete)
- 100 g de queijo parmesão + extra para servir
- 200 g de bacon em pedaços
- 1 ovo + 2 gemas
- 2 alhos esmagados
- sal e pimenta preta q.b.
- azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	655,0 kcal	33%*
Proteínas	31,9 g	64%*
Lípidos	30,0 g	43%*
Hidratos de Carbono	62,4 g	24%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Bate o ovo e as gemas e tempera com um pouco de pimenta acabada de moer. Acrescenta o queijo parmesão, mistura e reserva.
2. Leva ao lume um tacho com água e sal e coze a massa até ficar no ponto al dente de acordo com as instruções da embalagem.
3. Coloca um pouco de azeite numa frigideira larga e frita o bacon e os alhos esmagados em lume médio até ficar dourado, cerca de 5 minutos. Retira os alhos da frigideira.
4. Escorre a massa (mas reserva um pouco da água da cozedura) e coloca-o na frigideira com o bacon para que absorva o sabor e mistura bem. Adiciona um pouco da água da cozedura, cerca de 7 colheres de sopa e envolve.
5. Retira a massa e o bacon do lume e coloca rapidamente a mistura das gemas e do queijo. Vai levantando a massa com a ajuda de um garfo ou pinça até que fique totalmente coberto com a mistura. Tempera com sal se

desejares.

6 Serve imediatamente com um pouco mais de queijo parmesão ralado e pimenta preta.