

Pâtes à la carbonara végétarienne *(Plats principaux à base de pâtes et de riz)*



Préparation

Laver tous les légumes et les couper en petits cubes. Les faire sauter ensemble à la poêle pendant quelques minutes puis ajouter le sel, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter les jaunes d'œufs et le parmesan et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et lisse. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les transférer dans la poêle avec les légumes, mélanger rapidement et servir chaud.

Conseils

Veillez à ce que les légumes soient juste tièdes et pas trop chauds avant d'ajouter les jaunes d'œufs, car sinon ils pourraient cuire et le résultat ressemblerait plus à des œufs brouillés qu'à une sauce à la carbonara...

Anecdotes

Le jaune d'œuf est riche en protéines et en 'bonnes' matières grasses à savoir les mono-insaturées et les polyinsaturées, et il est donc très bon pour la santé!

Information

Préparation 20 minutes

Temps total 15 minutes

Pour X Pour 2 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Pâtes (Penne)

Courgettes (Deux courgettes)

Poivrons jaunes (Un poivron jaune)

Aubergine (Une aubergine)

Huile d'olive extra vierge

Sel

Jaunes d'œufs 2 unités

Parmesan 50 grammes