

# CARBONARA CLÁSSICA

PÃO RALADO COM COGUMELOS CROCANTE

Embora esta seja uma das mais famosas massas romanas, a combinação de fiambre, ovos, queijo e massa é, desde há muito, enaltecida por toda a Itália. Apesar da controvérsia sobre o que é a carbonara perfeita, o uso do guanciàle, a aposta generosa nuns grãos de pimenta acabados de moer e o controlo da temperatura da frigideira são a chave para obter uma massa fantástica e reconfortante. Eu sou fã da receita clássica que aqui lhe deixo, mas a adição do pão ralado crocante com cogumelos resulta em cheio e é uma inovação surpreendentemente saborosa.

PARA 4 PESSOAS | 30 MINUTOS

80 g de guanciàle (bochecha de porco curada) ou pancetta fumada

10 g de cogumelos porcini secos

2 pés de alecrim

80 g de pão rústico seco

½ c. de sopa de pimenta-preta em grão

300 g de esparguete ou bucatini

2 ovos grandes

50 g de queijo parmesão

Apare a pele do guanciàle, corte-a grosseiramente e coloque-a num triturador com os cogumelos. Adicione as folhas de alecrim e o pão cortado em pedaços, triture até obter um pão ralado grosseiro, e toste numa frigideira grande em lume médio, até alourar, mexendo com frequência. Em seguida, transfira para uma tigela e reserve para usar mais tarde. Na frigideira, torre rapidamente os grãos de pimenta, transfira-os para um almofariz, triture-os, até obter uma consistência fina, e passe através de um coador, deitando fora os resíduos. Retire a frigideira do lume durante uns minutos para arrefecer um pouco.

Coza a massa num tacho com água a ferver temperada com sal de acordo com as instruções da embalagem. Entretanto, corte o guanciàle em pedaços de ½ cm, transfira-os para a frigideira com a pimenta, coloque-a em lume médio e deixe a gordura derreter e alourar. Em seguida, bata os ovos numa tigela, adicione a maior parte do parmesão ralado e volte a bater bem.

Com uma pinça, transfira o esparguete para a frigideira com o guanciàle, levando ainda alguma água da cozedura para parar a fritura. Mexa bem para misturar todos os sabores maravilhosos, retire do lume e – isto é muito importante – aguarde 2 minutos para a frigideira arrefecer antes de adicionar os ovos (se estiver muito quente, os ovos ficam logo cozinhados; se tiver cuidado, obterá uns ovos suaves, aveludados e perfeitos). Vá mexendo a massa e adicione os ovos, deslassando com um pouco da água da cozedura, se necessário. Distribua de imediato pelos pratos, polvilhe com o parmesão restante finamente ralado e sirva com o pão ralado dourado.

CALORIAS	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCAR	SAL	FIBRAS
475 kcal	15 g	5,7 g	23 g	66,5 g	3,3 g	1,4 g	3 g

