

Palometa con espaguetis de calabaza con salsa carbonara saludable

Preparación

Para los espaguetis de calabaza: Cortar la calabaza en láminas bien finas con ayuda de la mandolina y luego en tiras finas imitando espaguetis con ayuda del cuchillo. Si la mandolina puede hacer directamente los espaguetis también puede hacerse de esa forma. Para salsa carbonara saludable: En un vaso de batidora, triturar el huevo con el queso fresco para que se integren bien los elementos, reservar. Para los espaguetis de calabaza a la carbonara: En una sartén añadir el aceite de oliva y los taquitos de jamón, dorar a fuego fuerte y añadir los espaguetis de calabaza. Saltear a fuego medio durante 5 minutos y añadir la mezcla de huevo y queso fresco. Dar solo dos vueltas en la sartén y retirar del fuego, el calor residual va a ser suficiente para que cuaje el huevo sin perder la cremosidad. Salpimentar. Para la palometa a la plancha: En una plancha añadir un chorrito de AOVE y calentar a fuego fuerte. Cortar, con la ayuda de un cuchillo, la superficie de la palometa haciendo rombos. Marcar a la plancha por cada lado y servir sobre los espaguetis de calabaza.

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas

Espaguetis de calabaza

800 g de calabaza

3 huevos

200g de tacos de jamón

2 tarrinas de queso de

burgos

Sal

Pimienta

1 lomo de palometa

Utensilios

Vaso de batidora

1 sartén grande

1 bol grande

1 mandolina (yo tengo)

1 cuchillo cebollero

1 espátula

Instructor destacado



Marta Verona

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD