

## PASTA INTEGRAL AMB BRÒQUIL AMB SALSA CARBONARA

### Consells

Recomanem coure els ous amb bastants antelació. Els ous s'han de coure durant 11 minuts des que l'aigua entra en ebullició. Al retirar-los de foc colem l'aigua i els deixem reposar en aigua freda per tallar la cocció.

### Ingredients

- Ous
- Carbassó
- Pebrot verd
- Ceba
- Tomàquet natural
- Oli
- Sal

### Elaboració

- Primer haurem de coure la pasta. Per a això posarem a bullir una cassola amb aigua i mica de sal. Quan entri en ebullició, tirarem la pasta i deixarem coure.
- Al seu torn, cuinarem el bròquil. Per fer-ho d'una manera més saludable i no utilitzar oli, farem servir la mateixa manera de cocció que amb la pasta. Per a això, agafarem una altra cassola i quan l'aigua comenci a bullir, afegirem el bròquil.
- Per a l'elaboració de la salsa carbonara, començarem tallant el bacó a tires no massa grans. Després pelarem la ceba i la piquem a trossets petits. A l'acabar posem a escalfar una paella amb un rajolí d'oli d'oliva verge i, quan estigui ben calent, tirem la ceba i una mica de sal. Deixem sofregir a foc mitjà. Quan la ceba comenci a daurar i estigui tendra, afegim les tires de bacó i ho saltegem uns minuts per deixar-lo daurat, però controlant que no es cremi.
- Quan tinguem la ceba ben picada i el bacó daurat, baixem el foc a potència suau i afegim a la paella la nata per cuinar, el formatge ratllat i salpebrem al gust.
- Remenem tot perquè es barregin bé els ingredients, i quan la salsa agafi la textura adequada, anem a apartar la paella de foc.
- Barregem la pasta i el bròquil i afegim la salsa carbonara per sobre.

