

# FRIGO WEEKLY 110

## CARBONARA



### Dalterfood

Il pecorino è uno dei protagonisti assoluti della preparazione della carbonara: il Pecorino Romano proposto da DalterFood Group in versione "grattugiato" unisce la qualità del formaggio a un'elevata componente di servizio.



*Se anziché una mela fosse stato un piatto di carbonara, avrei accettato già meglio la sciocchezza fatta da Eva.*

**DIEGOILMAESTRO, TWITTER**

### Lome Super Fruit

Melagrana 97%, Zenzero 2% e Limone 1%: il mix è perfetto per chi cerca il giusto equilibrio tra gusto e benessere. Bottiglie in vetro disponibili nel formato da 200 ml, 250 ml e 500 ml. Un gusto nuovo in cui le note piacevolmente aspre del limone e quelle frizzanti dello zenzero si sposano con quelle fresche della melagrana creando un mix innovativo.



**A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ** Ogni preparazione necessita di pentole e fuochi della dimensione adatta per non sprecare energia.

# LA CARBONARA DI DOMANI E DI OGGI

*Guanciale o pancetta? Pecorino o parmigiano? Tuorlo liscio o con albume? Olio o panna? Queste 'lotte' culinarie sulla preparazione dell'iconica carbonara sono in atto da sempre, così come le innumerevoli storie sulla sua origine. La teoria più consolidata vede protagonista un giovane cuoco bolognese che, nel 1944, inventò inconsapevolmente un primo piatto indimenticabile per un pranzo tra l'Ottava Armata inglese e la Quinta Armata americana: fu un successo. La verità indiscussa, però, è solo una: ogni carbonara è unica. In occasione della Giornata Mondiale della Carbonara presentiamo 3 versioni davvero particolari.*

## INNOVAZIONE

Diventa goduria pura se utilizziamo Circle by Blurhapsody, l'innovativa pasta impastata artigianalmente con semola ed acqua e poi stampata in 3D, per creare forme inedite in grado di elevare il piacere.

Piccoli contenitori leggermente ruvidi, innovative cocottine di pasta farcite con la ricetta classica di una lussuosa crema di uova e pecorino romano, e guarnite tassativamente con guanciale croccante.

Irresistibili finger food, da mangiare con gli occhi e da divorare lentamente uno dopo l'altro, sono capa-



ci di raddrizzare qualsiasi giornata no. BluRhapsody consiglia di servirli su piccoli vassoi colorati, magari in accompagnamento con un buon calice di prosecco.



## TRADIZIONE

Lo Spaghetto Quadrato La Molisana è perfetto per questa ricetta perché con la sua estrema tenacità e tenuta in cottura si presta bene ad accogliere un condimento dal sapore forte e verace; la carnosità dello spaghetto si abbina al gusto deciso del guanciale della tradizione e al sapore dell'uovo che, grazie alla mantecatura a fine cottura, va a formare una crema consistente che rende vellutato il tutto ed esalta ancor di più il formato di pasta.

### Ingredienti - per 4 persone:

320 g di Spaghetto Quadrato La Molisana  
2 fette di guanciale spesse 1 cm  
5 tuorli di uova biologiche  
100 g di pecorino romano  
Olio extra vergine di oliva q.b.  
Pepe nero in grani q.b.  
Sale q.b.



### Preparazione

Cuocere il guanciale tagliato a cubetti in una padella fino a farlo diventare croccante, poi separare il guanciale dal grasso.

Cuocere lo Spaghetto Quadrato in abbondante acqua salata. In una ciotola di acciaio montare i tuorli con una parte del pecorino ed una grattata di pepe. Far cuocere per qualche minuto a bagnomaria avendo cura di girare.

Scolare e versare gli Spaghetti nella ciotola d'acciaio, mescolare aggiungendo un mestolo dell'acqua di cottura. Versare il grasso del guanciale, il restante pecorino e continuare a mescolare. Infine aggiungere i dadini di guanciale. Se la pasta dovesse risultare troppo densa, aggiungere ancora un po' di acqua di cottura; viceversa, aggiungere altro formaggio. Servire con una spolverata di pecorino e pepe.

## RIVISITAZIONE

Uber Eats, con la biologa nutrizionista Martina Donegani, spiega perché viene amata incondizionatamente e svela una versione 'light'.

Il motivo principale per cui ci piace tanto la carbonara è la sua consistenza, la crema che si crea con l'uovo e il pecorino è vellutata e appetitosa. "Quando nasciamo abbiamo una predisposizione a questa



sensazione, quindi possiamo dire che questa palatabilità ci ricorda un po' la nostra infanzia.

La carbonara rappresenta un piatto unico. I carboidrati complessi della pasta uniti ai grassi e alle proteine provenienti dall'uovo e dal guanciale formano la ricetta perfetta per una scarica di energia. "Se poi volessimo creare un menù a piatto unico potremmo abbinare la carbonara a un'insalata".

Inoltre, per gli italiani che volessero sperimentare più leggerezza, esiste una variante light e vegetariana della carbonara ideata da Uber Eats e dalla dottoressa Donegani.

La chiave di volta? Sostituire il guanciale con un ortaggio di stagione, come l'asparago, così da ridurre l'apporto di grassi e, di conseguenza, le calorie.

Per realizzarla basta scaldare un filo di olio in una padella e aggiungere gli asparagi tagliati a dadini con un goccio di acqua bollente, regolare di sale e pepe facendo cuocere fino a farli diventare teneri (7 minuti circa).

Scolare la pasta al dente, saltarla in padella con acqua di cottura e, a fuoco spento, unire il condimento di tuorlo d'uovo, pecorino e pepe preparato in precedenza. Et voilà: la carbonara light e vegetariana è pronta da servire in tavola!

Questo primo piatto senza tempo si trova in diversi ristoranti nelle città dove è presente Uber Eats.