



Spaghetti a la carbonara

Los spaghetti a la carbonara son una receta de pasta típica de Roma y de la región de Lazio. Su origen es incierto y hay varias teorías al respecto. Hay quien dice que la inventaron los carboneros, durante las largas estancias en el campo que conllevaba su oficio, aunque parece cada vez más probable que se inventó a finales de la Segunda Guerra Mundial, cuando a alguien se le ocurrió utilizar, para condimentar la pasta, los huevos en polvo y el bacon de los racionamientos que las tropas americanas que liberaron Roma distribuían para alimentar a la población hambrienta.

En todo caso, sea cual sea su origen, desde esas primeras experimentaciones de los años '50, la receta de carbonara fue evolucionando e incorporando ingredientes locales, hasta convertirse en uno de los platos más conocidos de la gastronomía italiana. A pesar de ser un plato tan conocido fuera de Italia, pocas veces ha sido acompañado en el extranjero por una correcta elaboración de su receta, respetando la manera en que se realiza en Italia y sus ingredientes básicos.

La carbonara en Italia nunca se elabora con ingredientes como la nata o la cebolla. La salsa de la carbonara lleva solo 4 ingredientes: huevos, papada curada de cerdo (o panceta), pimienta y queso pecorino romano (o en alternativa parmigiano reggiano). El queso pecorino romano es un queso de oveja muy salado originario de la región Lazio, que en el caso de no encontrarse en España, se podría sustituir por un queso manchego muy curado, o directamente utilizando solo parmigiano reggiano. El secreto para obtener una salsa cremosa, es añadir a la pasta y a la panceta unos huevos batidos con el queso rallado que, con el simple calor de la pasta y un poco de agua de cocción, irán ligándose entre ellos formando una salsa que envolverá la pasta. Lo fundamental es que no se supere la temperatura por encima de la cual el huevo empieza a cuajar (65° C), lo cual estropearía irremediablemente el plato, creando grumos y dejando totalmente seco el plato. Los espaguetis son sin duda el formato de pasta más querido por los italianos. Gracias a su versatilidad, combinan perfectamente con salsas cremosas (como la carbonara o el pesto), con salsas con vino y

marisco, con salsas de tomate o incluso solo con ajo, aceite y guindilla. Los spaghetti de Garofalo (n. 9) son el mejor recurso para poder preparar todas tus recetas de espaguetis. La salsa carbonara se suele preparar también con formatos cortos, como por ejemplo los elicoidali (n. 34), te recomendamos que la pruebes con este formato.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de “spaghetti” de Garofalo (n. 9)
- 200 g de papada (o panceta) curada de cerdo
- 50 g de queso parmigiano reggiano rallado
- 20 g de queso pecorino romano (o queso manchego curado) rallado
- 3 yemas y 1 huevo entero
- pimienta negra

Para esta receta es recomendable preparar primero la salsa en frío en un bol donde luego se servirá la pasta. Una vez que ésta se encuentre ya avanzada y tengamos los huevos batidos con los quesos rallados y la pimienta, se podrá ir cocinando la pasta en una olla con agua hirviendo con sal. La salsa con la que se condimentará la pasta tendrá que estar lista en el momento de escurrir la pasta, ya que esta última se tendrá que añadir siempre caliente y recién salida del agua al bol. Será muy importante guardar un poco de agua de cocción de la pasta, dado que podrá ser necesario añadirla a la crema de huevos, quesos y pimienta. El agua de cocción, junto con el calor de la pasta recién salida del agua, permitirá alcanzar la temperatura necesaria para que se vaya espesando la crema sin que el huevo llegue a cuajar.

Cocción de la pasta

Para la cocción de la pasta se utilizará una olla ancha y alta, con 4 litros de agua (1 litro cada 100 g de pasta) y 30 gramos de sal (7-8 g cada 100 g de pasta) que se añadirán solo cuando el agua llegue a ebullición, justo antes de añadir los espaguetis. Durante la cocción de la pasta (que para los “spaghetti” Garofalo es de 11 minutos) y mientras se preparan los ingredientes de la receta, es importante removerla de vez en cuando con un tenedor de madera para que no se pegue.

Preparación

Se corta la papada (o la panceta) en pequeñas tiras y se doran en una sartén a fuego muy lento, para que queden ligeramente crujientes pero sin llegar a secarse. Se baten los huevos con un tenedor en un bol grande (que se utilizará para servir la pasta) junto a los quesos rallados y a una cantidad generosa de pimienta recién molida, hasta darle una consistencia cremosa. Se va cocinando la pasta en agua hirviendo con sal, se escurre y se echa en el bol con la crema de huevos, quesos y pimienta sin parar de remover, una vez mezclada, se añade la papada (o panceta) caliente y, en caso necesario, algunas cucharadas del agua de cocción de la pasta, que se habrá dejado a parte para ello. El calor de la pasta y de la panceta será suficiente para darle a la crema la consistencia ideal, sin que el huevo llegue a cuajar del todo y por lo tanto sin secarse. En el momento de servir en cada plato se puede añadir más queso rallado y más pimienta.

*Estas recetas son propiedad de la marca, en el caso de hacer uso de ellas deberá ser con una publicación a través de un link desde la sección “Recetas” de la página oficial de Garofalo.