

Calabacín carbonara

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Dentro de la gama de los embutidos y fiambres, el jamón serrano es de los más saludables.

Modo express

1. Vierta un poco de aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 162º durante 10 minutos. Fría las lonchas de jamón hasta que estén duritas, como si fueran chips. Sáquelas y córtelas en trocitos.
2. Corte los calabacines por la mitad y vacíe parte de su pulpa para que luego quepa el preparado dentro.
3. Para la salsa carbonara, corte la cebolla en pedazos muy pequeños y dórela en el menú Freír/Sofreír 20 minutos a 180º. Cuando esté dorada, añada la

pulpa de calabacín, salpimiento y remueva.

4. Agregue el beicon, los ajos, el perejil y el orégano; cuando el beicon esté dorado, vierta la nata líquida y remueva hasta lograr la textura deseada. Cancele el menú.
5. Sale y pincele los calabacines con aceite y rellénelos con la salsa. Introdúzcalos en la cubeta y programe el menú Horno a 180º durante 10 minutos.
6. Al final, espolvoree por encima el jamón crujiente.