

# Mor Lizzi's opskrifter.

## Lizzi's fedtfattige Spaghetti Carbonara

200 gr. spaghetti, 3 fed hvidløg, 1 lille løg, 200 gr. skinke eller kogt kylling, 2 æg, 1½ dl. mælk, 4 spsk. revet parmesan, salt og peber, olivenolie.

Kog pastaen efter anvisningen på pakken, løget hakkes fint og svitses af i lidt olivenolie på en pande. Derefter kommer fint skåret skinke el. kylling på panden. Hvidløg hakkes groft og kommer i panden og svitser med kort. Mælken tilsættes sammen med den revne parmesan. Til sidst tilsættes et sammenrørt æg og der røres kort og derefter skal det stå et par min. og jævne lidt. Der smages til med salt og peber og den al dente kogte spaghetti røres i og blandes godt. Der kan efter smag tilsættes soltørrede tomater, oliven eller hvad man lige har i køleskabets grøntskuffe.

## Variant 2 af fedt reduceret Spaghetti Carbonara

Pasta

110 gr. bacon eller kogt kylling, 1 ½ spsk olivenolie, 2 store æg, 2 æggeblommer, 4 spsk cremefraiche, 4 spsk. revet parmesan

Kog pastaen efter anvisning på pakken i en stor gryde i 8-10 minutter. Skær kødet i tern og steg det i olivenolie. Bland æg, æggeblommer, cremefraiche og den revne ost godt til en carbonarasauce. Dræn pastaen og kom den tilbage i gryden. Hæld carbonarasaucen over pastaen sammen med det stegte kød og rør godt.

## Spaghetti cabonara

200 Gram Frisk spaghetti

Salt

1 Spiseskeer Olie

100 Gram Bacon

2 Spiseskeer Olivenolie

3 Stk Æg

6 Spiseskeer Mælk

Revet muskatnød

Salt og peber

2 Spiseskeer Friskrevet parmesanost

### Fremgangsmåde for Spaghetti cabonara:

Kog spaghettien al dente i letsaltet vand tilsat lidt olie. Skær bacon i små terninger og rist dem gyldne i 2 spsk. olie ved svag varme. Pisk æggene sammen med mælk, revet muskat, salt og peber. Hæld den velafdryppede, varme spaghetti på panden til fedtstoffet og bland godt rundt. Tag panden fra varmen. Hæld æggeblandingen over spaghettien og rør godt rundt. Æggemassen skal lige akkurat stivne