



INGREDIENTES:

- 1 diente de ajo.
- 1 paquete de 250 gramos de pasta fresca rana (o dos) o 1 paquete de 250-500 gramos de espagueti.
- 200 gramos de bacón.
- 1 cebolla.
- 200 gramos de nata líquida.
- 50 gramos de mantequilla.
- 50 gramos de aceite.
- queso parmesano.
- sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. **Cocción de la pasta:**
2. La pasta la puedes hervir primero en el Thermomix siguiendo la receta de tu libro básico (TM 21 página 32 y TM 31 página 37). Yo la cuezo al fuego en un cazo porque siempre uso la pasta fresca y se cuece en tan sólo 2 ó 3 minutos y mientras tanto en la Thermomix hago la salsa carbonara.
3. Ralla el parmesano dando unos golpes de turbo y luego en velocidad máxima unos segundos. Reserva.
4. Pon el aceite y la mantequilla en el vaso y **programa 4 minutos, temperatura varoma, velocidad 1**
5. Agrega la cebolla y el ajo, y **trocéalos 4 segundos en velocidad 5.**
6. Introduce el bacón y **trocea unos segundos y programa 8 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara**
7. Agrega la nata y **programa 3 minutos, temperatura varoma y velocidad 1.**

8. Coloca los espagueti en una fuente y vierte la salsa por encima.
9. Espolvorea con parmesano rallado y sirve.
10. **Un consejo: PASTA BENEFICIOSA PARA EL CORAZÓN. Se ha demostrado que los países que consumen pasta con frecuencia padecen menos enfermedades del corazón. Esto es debido a que la pasta contiene carbohidratos complejos muy saludables y que proporcionan energía.**