

Carbonara de cogumelos

Tempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

2.468 kJ / 587 kcal

Gorduras totais: **23,8 g** Proteína: **28 g**

Hidratos de carbono: **68,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

350 g	de esparguete
2 colheres	de azeite
de sopa	
2	chalotas banana, picadas finamente
25 g	de manteiga
500 g	de cogumelos variados (nós usámos uma mistura de cogumelos champignon castanhos e de cogumelos shiitake), cortados em fatias
2	dentes de alho grandes, esmagado
6	ramos de tomilho, folhas arrancadas e picadas
4 colheres	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
de sopa	<u>Fermentado</u> <u>Naturalmente</u>
3	ovos grandes
100 g	de parmesão, ralado finamente (ou de queijo duro vegetariano)
	Um molho pequeno de salsa lisa, picada grosseiramente

PREPARAÇÃO

Passo 1

Levar a ferver uma frigideira grande de água com sal e cozer a massa segundo as instruções na embalagem.

Passo 2

Enquanto a massa coze, aquecer o azeite numa frigideira grande com paredes altas, a temperatura média, e guisar as chalotas com uma pitada de sal, durante 5 minutos, até estarem moles. Adicionar a manteiga com a mistura de cogumelos e alourar a temperatura alta até ficarem dourados. Juntar o alho, o tomilho e as especiarias e deixar cozinhlar durante mais um minuto. Adicionar o molho de soja e continuar a cozinhalar até o alho estar alourado. Reservar 2 colheres de sopa de cogumelos para decorar.

Passo 3

Numa taça pequena, misturar os ovos com parmesão (reservar um pouco para decorar) e temperar com sal e pimenta.

Passo 4

Reservar uma parte da água de cozer a massa. Deixar escorrer a massa. Juntar e misturar depressa juntamente com a mistura de ovos e um pouco da água da cozedura. Misturar a massa até que esteja envolta uniformemente pelo molho e o molho não comece a solidificar. Adicionar eventualmente um pouco mais de água da massa

para que a mistura fique bem cremosa. Envolver e distribuir por 4 pratos. Polvilhar com os cogumelos reservados e o queijo e servir.