

## PASTA INTEGRAL CON BRÓCOLI EN SALSA CARBONARA

### Consejos

Para comprobar el brócoli, pincharemos los tallos con un cuchillo y sabremos que está hecho cuando estén tiernos.

### Ingredientes

- Pasta integral
- Brócoli
- Bacón
- Nata para cocinar
- Queso parmesano
- Cebolla
- Pimienta
- Sal
- Aceite

### Elaboración

- Primero deberemos cocer la pasta. Para ello pondremos a hervir una cazuela con agua y pizca de sal. Cuando entre en ebullición, echaremos la pasta y dejaremos cocer.
- A su vez, cocinaremos el brócoli. Para hacerlo de una manera más saludable y no utilizar aceite, usaremos el mismo modo de cocción que con la pasta. Para ello, cogeremos otra cazuela y cuando el agua empiece a hervir, añadiremos el brócoli.
- Para la elaboración de la salsa carbonara, vamos a empezar cortando el bacón en tiras no demasiado grandes. Después pelaremos la cebolla y la picamos en trocitos pequeños. Al acabar ponemos a calentar una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen y, cuando esté bien caliente, echamos la cebolla y un poco de sal. Dejamos pochar a fuego medio. Cuando la cebolla empieza a dorar y esté tierna, agregamos las tiras de bacón y lo salteamos unos minutos para dejarlo dorado, pero controlando que no se queme.
- Cuando tengamos la cebolla bien pochada y el bacón doradito, bajamos el fuego a potencia suave y agregamos a la sartén la nata para cocinar, el queso rallado y salpimentamos al gusto.
- Removemos todo para que se mezclen bien los ingredientes, y cuando la salsa tome la textura adecuada, vamos a apartar la sartén del fuego.
- Mezclamos la pasta y el brócoli y añadimos la salsa carbonara por encima.

