

# Gratinado de rigatoni con pollo y bechamel con queso italiano y tomillo

Familia • Cocíname primero  
Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

2



Rigatoni



Nata líquida



Pechuga de pollo



Queso italiano  
rallado curado



Nuez moscada



Cebolla



Tomillo seco



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,  
agua, mantequilla, harina.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, olla grande, jarra medidora, fuente para el horno, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Rigatoni <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Nata líquida* <b>7)</b>	250 gramos	500 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	25 gramos	50 gramos
Nuez moscada	½ sobre	1 sobre
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Agua	50 ml	100 ml
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Harina	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	433 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3564/ 852	823/ 197
Grasas (g)	20,1	4,6
de las cuales saturadas (g)	12,8	3,0
Carbohidratos (g)	75,7	17,5
de los cuales azúcares (g)	9,9	2,3
Proteínas (g)	44,7	10,3
Sal (g)	0,7	0,2

## Alérgenos

**7) Leche 13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## 1 Hierve la pasta

Precalienta el horno a 200°C con la opción de gratinar. En una olla grande, agrega abundante **agua** junto con una pizca de **sal**. Cubre con una tapa y lleva a ebullición. Cuando el agua hierva, añade los **rigatoni** a la olla y cocina 10-12 min o hasta que queden tiernos. Una vez listos, escúrrelos con ayuda de un colador y reserva en la olla.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de aceite a la pasta cocida para evitar que se pegue.



## 4 Prepara la bechamel

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, mientras remueves con varillas. Añade la **nata líquida**, la mitad de la **nuez moscada** (doble para 4p) y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, hasta que quede una **bechamel** espesa y lisa. **Salpimenta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de leche si prefieres la bechamel menos espesa.



## 2 Cocina el pollo

Corta el **pollo** en dados de 0,5-1 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 4-5 min. Cuando esté listo, agrégalo a un bol junto con ⅓ del **tomillo** y mezcla bien.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



## 5 Gratina la pasta

En la olla con la **pasta**, agrega el **pollo** y la **bechamel** y mezcla bien. Coloca los **rigatoni** con **bechamel** y **pollo** en una fuente para horno y espolvorea el **queso rallado** encima. Hornea en el estante superior 7-8 min, hasta que el **queso** se dore.



## 3 Saltea la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, hasta que quede transparente.



## 6 Emplata y disfruta

Cuando la **pasta** esté lista, sirve la fuente en la mesa y agrega el **tomillo** restante encima. Sirve los **rigatoni** con **bechamel** y **pollo** en platos.

**¡Que aproveche!**