



# Rigatoni en salsa de tres quesos con pollo con aderezo de miel y tomillo

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Pechuga de pollo



Rigatoni



Queso italiano  
rallado curado



Queso rallado



Queso crema



Miel



Tomillo seco



Caldo de pollo

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, plato hondo, túrmix, sartén grande, olla grande, jarra medidora, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Rigatoni <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Queso rallado* <b>7)</b>	60 gramos	150 gramos
Queso crema* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Miel	1 paquete	2 paquetes
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua para la salsa	25 ml	50 ml
Agua	200 ml	400 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	293 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3205/ 766	1096/ 262
Grasas (g)	15,1	5,2
de las cuales saturadas (g)	9,6	3,3
Carbohidratos (g)	72,0	24,6
de los cuales azúcares (g)	10,5	3,6
Proteínas (g)	49,1	16,8
Sal (g)	1,5	0,5

## Alérgenos

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

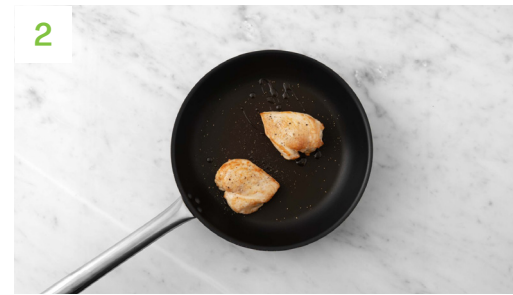
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### Cuece la pasta

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, 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 durante 10-12 min o hasta que queden tiernos. Cuando estén listos, escurre 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.



### Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior.

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



### Adereza el pollo

En la sartén con el **pollo**, agrega la **miel**, el **tomillo** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y saltea a fuego medio-alto 1-2 min, cubriendo el **pollo** con la **salsa**. Luego, retira y reserva el **pollo** y la **salsa** en un plato hondo. Limpia la sartén.



### Prepara la salsa

En la sartén, calienta la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio, hasta que se derrita. Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, mientras remueves con varillas, hasta que se tueste ligeramente. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **queso crema** y el **caldo de pollo** y cocina 1 min más, mientras remueves, hasta que espese ligeramente.



### Añade el queso y tritura

En la sartén, añade el **queso rallado** y el **queso italiano curado** y mezcla todo bien hasta que los **quesos** se derritan e integren. **Salpimienta** al gusto. Vierte la **salsa de queso** en la jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir una salsa lisa.

**CONSEJO:** Si la salsa está demasiado espesa, agrega un chorrito de agua.



### Emplata y disfruta

Agrega la **salsa de queso** a la olla con los **rigatoni** cocidos y remueve para que la **pasta** quede cubierta por la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**. Sirve los **rigatoni** con **salsa de queso** en platos y añade encima el **pollo** y su **salsa de miel y tomillo**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

