



Gnocchis en salsa de albahaca con pollo con aderezo de miel y tomillo

Familia <650 kcal Rápido • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

8



Pechuga de pollo troceada



Gnocchi



Albahaca



Miel



Tomillo seco



Queso crema

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



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén, cazo.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Gnocchi* 13)	250 gramos	500 gramos
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Miel	15 gramos	30 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	3 paquetes	6 paquetes
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Agua de la cocción	120 ml	240 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	308 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2234/ 534	725/ 173
Grasas (g)	9,5	3,1
de las cuales saturadas (g)	5,6	1,8
Carbohidratos (g)	48,3	15,7
de los cuales azúcares (g)	7,8	2,5
Proteínas (g)	32,3	10,5
Sal (g)	2,2	0,7

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

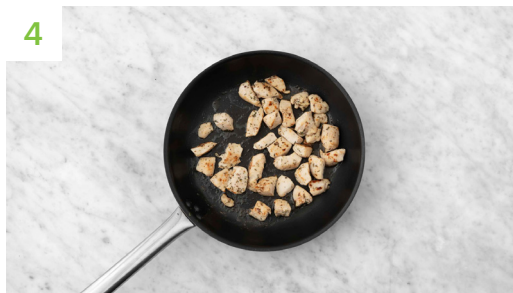
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Cuece los gnocchis

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega abundante **agua** junto con una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, agrega los **gnocchis** y cocina 2 min. Una vez listos, reserva el **agua de cocción** (ver cantidad en ingredientes). Luego, escurre con un colador y reserva los **gnocchis** en el cazo.

CONSEJO: Los gnocchis están listos cuando empiezan a flotar.



Adereza el pollo

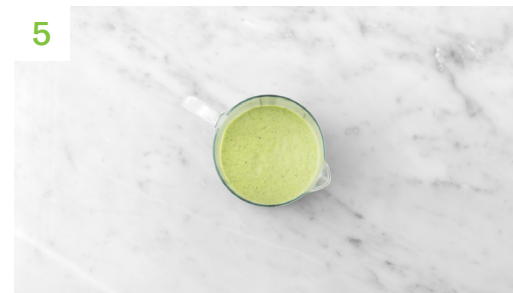
En la sartén con el **pollo**, agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), la **miel** y el **tomillo**. Luego, saltea a fuego medio-alto 1-2 min, removiendo para cubrir el **pollo** con la **salsa**, hasta que la **salsa** espese y el **pollo** quede caramelizado.



Prepara la salsa

En una sartén, agrega el **agua de cocción** reservada y el **queso crema** y lleva a ebullición, mientras remueves. Cuando hierva, cocina a fuego alto 1-2 min, hasta que la **salsa** empiece a espesar. Mientras tanto, deshoja la **albahaca** y pícala en trozos grandes. Cuando la **salsa** esté lista, resérvala en la jarra medidora y agrega casi toda la **albahaca** troceada, reservando un poco para el emplatado.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Combina los ingredientes

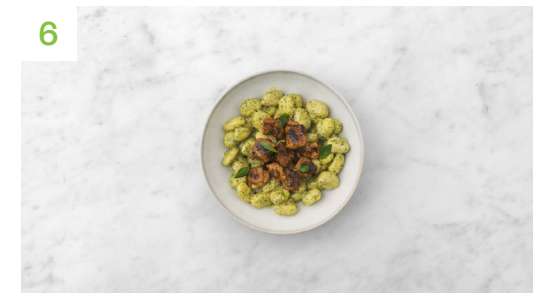
Mientras se cocina el **pollo**, tritura la **salsa de queso** y **albahaca** de la jarra medidora con un túrmix, hasta obtener una **salsa de albahaca** homogénea. Luego, agrega la **salsa** al cazo con los **gnocchis** y remueve bien, hasta que queden cubiertos. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Cocina el pollo

Limpia la sartén, luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.

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



Emplata y disfruta

Sirve los **gnocchis** en **salsa de albahaca** en platos y agrega encima el **pollo** con **miel** y **tomillo**. Acaba el plato añadiendo las hojas de **albahaca** restantes.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

