

Rigatoni con pollo en salsa de zanahoria con cebolla y orégano

Familia • Cocíname primero

8



Rigatoni



Zanahoria



Muslos de pollo
troceados



Caldo vegetal



Cebolla



Leche

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



¿Los más pequeños de la casa no quieren comerse las verduras? En esta receta de rigatoni con pollo, añadimos una salsa casera de zanahorias que, por su cremosidad y sabor, gustará a toda la familia. Así, podrás ofrecerles un plato completo y sabroso con los ingredientes más frescos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Rigatoni 13	180 gramos	360 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Leche 7	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	487 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2738/ 654	562/ 134
Grasas (g)	23,5	4,8
de las cuales saturadas (g)	6,2	1,3
Carbohidratos (g)	85,2	17,5
de los cuales azúcares (g)	15,6	3,2
Proteínas (g)	38,0	7,8
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

7) Leche **10** Apio **13** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal**. Cubre con una tapa y lleva a ebullición. Mientras tanto, pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños.



Rehoga las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente. Añade la **zanahoria** y cocina 1 min más.



Cuece la pasta

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Cuando el **agua** de la olla hierva, añade los **rigatoni** y cocina 10-12 min o hasta que queden tiernos. Cuando estén listos, escurre y reserva en la olla.

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



Prepara la salsa

En la sartén, agrega el **caldo vegetal**, la **leche** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 12-14 min o hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Coloca la **salsa** en una jarra medidora y tritura con un túrmix, hasta que quede homogénea.

SABÍAS QUE: Los carotenos son un pigmento natural presente en vegetales como la zanahoria y son responsables de aportar su intenso y natural color anaranjado.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimienta** y cocina 5-7 min, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior. Retira y reserva.

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

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



Combina y emplata

Agrega la **salsa de zanahoria** y el **pollo** a la olla con los **rigatoni**, **salpimienta** al gusto y cocina a fuego medio 1-2 min, removiendo. Sirve los **rigatoni** con **salsa de zanahoria** y **pollo** en platos y decora con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

