

Macarrones con chile, pollo y queso

Tiempo total **60 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación **40 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)

5.260 kJ / 1.256 Kcal

Grasas: **106 g** Proteínas: **60 g**

Carbohidratos: **67 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g	de pechuga de pollo picada
4	<u>Kikkoman Salsa de Soja</u> <u>naturalmente</u> <u>fermentada</u>
1	cebolla
3	dientes de ajo
1	guindilla
50 ml	de aceite para freír
400 g	de tomates en conserva picados
400 ml	de caldo (vegetal o de pollo)
0,5	de comino molido
cucharadita	
0,5	de cilantro molido
cucharadita	
1	de pimienta dulce molida
cucharadita	
70 g	de alubias negras en lata
70 g	de maíz dulce en lata
150 g	de queso cheddar rallado
200 g	de macarrones
1 pellizco	de sal
1 pellizco	de pimienta
1 puñado	de cilantro fresco (para decorar)

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de pechuga de pollo picada - **4 cucharadas**
Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
Mezcle la pechuga de pollo con la Salsa de Soja
Kikkoman hasta que quede cubierta
uniformemente.

Pasos 2

1 cebolla - **3** dientes de ajo - **1** guindilla - **50 ml** de
aceite para freír - **400 g** de tomates en conserva
picados - **400 ml** de caldo (vegetal o de pollo) - **0,5**
cucharadita de comino molido - **0,5 cucharadita**
de cilantro molido - **1 cucharadita** de pimienta
dulce molida - **70 g** de alubias negras en lata - **70 g**
de maíz dulce en lata

Pique la cebolla, el ajo y la guindilla. Caliente el
aceite en una sartén. Añada la pechuga de pollo y
desmenúcela en trozos más pequeños. Fríala hasta
que empiece a dorarse. Agregue la cebolla, el ajo y
la guindilla y sofriá todo junto hasta que la cebolla
se ablande. Incorpore los tomates, el caldo y las
especias, y deje cocer durante 15 minutos. Añada
las alubias y el maíz dulce y deje cocer otros 15
minutos.

Pasos 3

150 g de queso cheddar rallado
Añada el queso rallado a la sartén con los tomates
y la mezcla de alubias.

Pasos 4

200 g de macarrones - **1 pellizco** de sal - **1 pellizco**
de pimienta - **1 puñado** de cilantro fresco (para
decorar)
Cocine los macarrones en agua hirviendo con sal

hasta que queden al dente. Una vez cocidos y escurridos, mézclelos inmediatamente con el chilli. Sazone con sal y pimienta. Sírvalos espolvoreados con cilantro fresco.