

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 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
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 sofría 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.