

Italiano-Americana

Pastas

Fettuccine Alfredo con Pollo Cremoso

Prep: 15m Cocción: 20m Total: 35m 4 porciones



Ref. visual: Natasha's Kitchen (Natasha Kravchuk)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [12]

- ☐ 12 oz Pasta fettuccine de sémola de trigo duro (De Cecco o Barilla)
- ☐ 1.5 lbs Pechugas de pollo deshuesadas cortadas a lo largo en filetes delgados
- ☐ 4 cucharadas Mantequilla sin sal, dividida
- ☐ 2 tazas Crema para batir o nata espesa (Heavy whipping cream, 36% grasa)
- ☐ 0.5 cucharadita Pimentón dulce (para sazonar el pollo)
- ☐ 0.5 cucharadita Pimienta negra recién molida
- ☐ 0.5 taza Agua de cocción de la pasta con almidón, reservada
- ☐ 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- ☐ 4 dientes Dientes de ajo prensados o picados finos
- ☐ 1.5 tazas Queso Parmigiano-Reggiano fresco recién rallado de bloque
- ☐ 1 cucharadita Sal kosher
- ☐ 2 cucharadas Perejil fresco de hoja plana picado fino

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Queso Parmigiano-Reggiano: BelGioioso or imported Parmigiano-Reggiano Wedge
Rallar el queso en bloque evita los almidones antiaglomerantes que cortan la salsa. • **Nevera de quesos especiales.**

Crema Espesa (Heavy Cream): Horizon Organic or Darigold Heavy Whipping Cream
36% de grasa que emulsiona sin requerir harina ni roux. • **Pasillo de lácteos.**

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Cocinar Pasta al Dente

10 min

Hierve 12 oz de fettuccine en agua con sal hasta que estén al dente. Reserva 0.5 taza de agua de cocción antes de escurrir.
✓ Control: Pasta tierna con ligera firmeza en el centro.
- 2

Dorar las Pechugas

10 min

Sazona 1.5 lbs de pechugas de pollo con 1 cucharadita de sal kosher, 0.5 cucharadita de pimentón dulce y 0.5 cucharadita de pimienta negra. Dóralas en 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra por 5 minutos por lado hasta alcanzar 165°F (74°C) en el centro. Deja reposar y corta en tiras.
✓ Control: Pollo dorado con centro jugoso.
- 3

Hacer la Salsa Alfredo

6 min

En la misma sartén derrite las 3 cucharadas restantes de mantequilla, sofríe 4 dientes de ajo picados por 30 segundos, vierte las 2 tazas de crema para batir y cocina a fuego suave 5 minutos. Retira del fuego e incorpora 1.5 tazas de Parmigiano-Reggiano recién rallado batiendo.
✓ Control: Salsa espesa, aterciopelada y brillante.
- 4

Unir y Servir

3 min

Vierte la pasta escurrida en la salsa caliente con un chorrito del agua de cocción reservada. Mezcla bien y corona con las tiras de pollo y 2 cucharadas de perejil fresco picado.
✓ Control: Fettuccine perfectamente napados de crema dorada.

SEGURO ALIMENTARIO Y TEMPERATURA: 165°F (74°C) MÍNIMO OFICIAL OBLIGATORIO DEL USDA PARA AVES DE CORRAL
Seguridad Alimentaria USDA (≥165°F / 74°C): La pechuga de pollo debe alcanzar un mínimo obligatorio de 165°F (74°C) en su parte más gruesa para eliminar Salmonella. Evita superar los 170°F (77°C) en pechugas magras para conservar su jugosidad.

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:
Salsa sedosa y brillante que napa la pasta sin cortarse ni apelmazarse, con pollo jugoso y tierno.

POR QUÉ FUNCIONA:
Queso Rallado al Momento: El queso rallado de bolsa contiene celulosa que hace que la salsa alfredo quede arenosa; el queso de cuña se funde en una emulsión de seda pura.

EVITA ESTE ERROR:
La salsa se cortó o soltó grasa: Retira del fuego inmediatamente antes de incorporar el queso en tandas, batiendo con espátula.