



# Tofu al estilo tikka masala

con arroz basmati y cilantro fresco

Vegetariano

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

8



Tofu



Arroz basmati



Mix de especias del Norte de India



Comino en polvo



Yogur griego



Leche de coco



Cebolla



Tomate concentrado



Cilantro



Jengibre

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol para mezclar, papel de cocina, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Tofu* <b>11)</b>	150 gramos	300 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	30 gramos	60 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	393 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2996/ 716	762/ 182
Grasas (g)	30,9	7,9
de las cuales saturadas (g)	20,3	5,2
Carbohidratos (g)	75,6	19,2
de los cuales azúcares (g)	10,2	2,6
Proteínas (g)	23,1	5,9
Sal (g)	0,3	0,1

## Alérgenos

7) Leche **11)** Soja.

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

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Marina el tofu

Seca el **tofu** con ayuda de papel de cocina. Luego, córtalo en cubos de 2 cm. En un bol, mezcla el **yogur griego** con las **especias del norte de India**. **Salpimienta el tofu** y mézclalo con el **yogur**. Reserva en la nevera hasta el paso 5.



### Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y reservalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



### Prepara las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños.



### Sofríe la cebolla

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, hasta que empiece a estar transparente. Mientras, deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



### Cocina la salsa

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **tofu** y sofríe durante 2 min, removiendo de vez en cuando. A continuación, agrega el **comino** y el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min. Añade la **leche de coco** y cocina todo junto 4 min a fuego medio. **Salpimienta** al gusto.

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



### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y agrega el **tofu estilo tikka masala** al otro lado. Decora con **cilantro** picado al gusto.

## ¡Que aproveche!