



Crema de tofu con cebolla caramelizada con garbanzos asados a las especias tailandesas

Vegano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

10



Tofu



Caldo vegetal



Salsa de soja



Cebolla



Leche de coco



Garbanzos



Mix de especias tailandesas



Puerro

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, papel de cocina, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Puerro	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	400 ml	800 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	514 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2368/ 566	461/ 110
Grasas (g)	28,6	5,6
de las cuales saturadas (g)	17,2	3,3
Carbohidratos (g)	41,0	8,0
de los cuales azúcares (g)	9,3	1,8
Proteínas (g)	24,5	4,8
Sal (g)	4,9	1,0

Alérgenos

10) Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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 o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Hornea los garbanzos

Precalienta el horno a 200°C. Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y sécalos bien con papel de cocina. Luego, colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **mix de especias tailandesas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve para que queden bien aderezados y reparte en una sola capa de la bandeja. Hornea los **garbanzos** 20-25 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Carameliza la cebolla

En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, hasta que empiece a estar transparente. Luego, agrega el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **agua**. Tapa el cazo y cocina 4-5 min, hasta que la **cebolla** esté caramelizada.



Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **puerro** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, hasta que empiece a ablandarse.



Acaba la crema

Corta el **tofu** en dados de 1-2 cm. Cuando queden 2 min para que el **caldo** esté listo, agrega a la olla la **salsa de soja** y el **tofu**. Remueve y cocina los 2 min restantes. Luego, agrega la **mezcla** a una jarra medidora y tritura con la ayuda de un túrmix, hasta que quede una **crema** homogénea y lisa. **Salpimenta** al gusto.



Prepara la crema

En la olla, agrega la **leche de coco**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, tapa la olla y cocina 8-10 min, hasta que el **caldo** espese. Mientras tanto, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm.



Emplata y disfruta

Sirve la **crema de tofu** en platos hondos y coloca encima los **garbanzos asados** con **especias**. Agrega sobre el plato la **cebolla caramelizada**.

¡Que aproveche!