

Bolitas de tofu glaseadas

con salsa de tomate a la harissa y arroz basmati

Vegetariano **Picante**

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

8



Tofu



Arroz basmati



Cebolla



Panko



Salsa de soja



Tomate concentrado



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Tomate triturado



Mezcla de especias Harissa



Queso crema



Cilantro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, harina, ajo, 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, bol, rallador, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	30 gramos	60 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	10 ml	20 ml
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	2 unidades	4 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	501 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3155/ 753	630/ 151
Grasas (g)	13,8	2,8
de las cuales saturadas (g)	4,9	1,0
Carbohidratos (g)	90,1	18,0
de los cuales azúcares (g)	15,0	3,0
Proteínas (g)	25,1	5,0
Sal (g)	3,7	0,7

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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 hellowhoop.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cocina el arroz

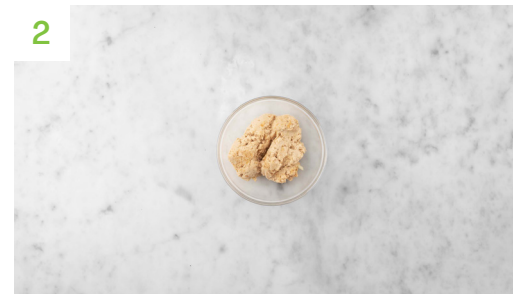
Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

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



Prepara la salsa

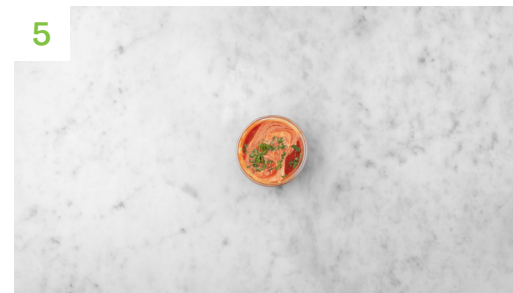
Pica el **ajo** restante. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** picado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade el **tomate triturado**, la mitad de las **especias harissa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y cocina 8-10 min, con la sartén tapada, hasta que la **salsa** espese.



Prepara la masa

Pela y ralla la **cebolla**. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y ralla la mitad. Seca el **tofu** con papel de cocina y desmenúzalo sobre un bol grande en trozos tan pequeños como puedas. Añade al bol el **ajo** rallado, la **cebolla**, la mitad de la **salsa de soja**, el **panko** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Con las manos, mezcla bien todo, hasta conseguir una **masa**. Forma 5 bolitas por persona.

CONSEJO: Puedes añadir un poco más de harina si te cuesta hacer bolas de la masa.



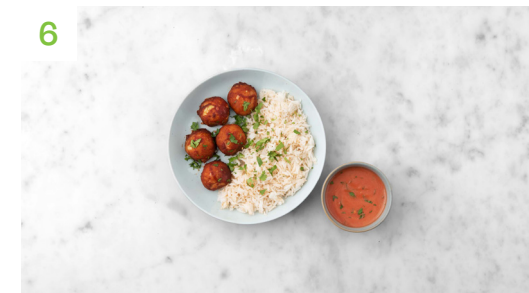
Acaba la salsa

Deshoja y pica finamente la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Agrega la mitad del **cilantro** picado a la **salsa** y remueve. Cuando la **salsa** esté lista, añade el **queso crema** y remueve ligeramente, de forma que no quede una mezcla lisa. Reserva la **salsa** en un bol. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **arroz** cocido y las **especias harissa** restantes y saltea 2-3 min.



Glasea y hornea el tofu

En un bol, mezcla la **salsa de soja** restante, el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes), el **pimentón**, el **comino**, un chorrito de **aceite** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Coloca las **bolitas de tofu** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la **salsa** del bol. Mezcla para que las **bolitas** queden cubiertas por la **salsa**. Hornea a media altura 15-20 min, hasta que se doren. Da la vuelta a mitad de cocción.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en un lado de los platos y coloca las **bolitas crujientes de tofu** al otro lado. Sirve la **salsa de tomate** en un bol aparte. Espolvorea el **cilantro** picado restante sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!