



Palak casero de espinacas con tofu acompañado de arroz basmati

Vegano <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

8



Tofu



Arroz basmati



Brotos de espinacas



Anacardos



Comino en polvo



Chili verde



Cebolla



Jengibre



Tomate



Mix de especias del Norte de India

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:

Bol, colador, túrmix, sartén grande, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, olla, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|------------|------------|
| Tofu* 11) | 150 gramos | 300 gramos |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Brotos de espinacas* | 1 unidad | 2 unidades |
| Anacardos 2) | 10 gramos | 20 gramos |
| Comino en polvo | ½ sobre | 1 sobre |
| Chili verde | ½ unidad | 1 unidad |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Jengibre | ½ unidad | 1 unidad |
| Tomate | 1 unidad | 2 unidades |
| Mix de especias del Norte de India | 1 sobre | 2 sobres |
| Agua para el arroz | 320 ml | 640 ml |
| Agua para la salsa | 100 ml | 200 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 321 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2255/ 539 | 704/ 168 |
| Grasas (g) | 10,4 | 3,2 |
| de las cuales saturadas (g) | 1,7 | 0,5 |
| Carbohidratos (g) | 68,6 | 21,4 |
| de los cuales azúcares (g) | 4,5 | 1,4 |
| Proteínas (g) | 21,5 | 6,7 |
| Sal (g) | 0,2 | 0,1 |

Alérgenos

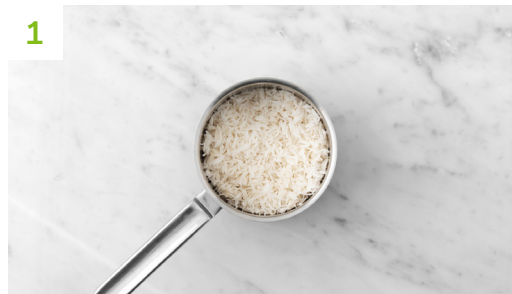
2) Frutos secos **11)** Soja.

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 o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1 Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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.



2 Cocina las espinacas

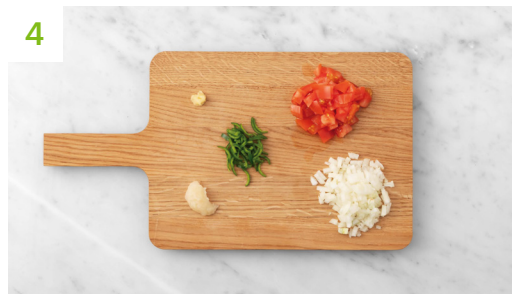
En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal**. Cubre con una tapa y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, agrega las **espinacas** y cocina 15-20 segundos, luego, escúrrelas con el colador. Agrega las **espinacas** a un bol con **agua fría** durante 1-2 min, luego, escurre de nuevo y reserva en la jarra medidora.

CONSEJO: Enfriar las espinacas hace que conserven su color verde.



3 Saltea el tofu

Seca el **tofu** con papel de cocina y córtalo en dados de 1-2 cm. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega el **tofu** y cocina 3-4 min, hasta que se dore. Remueve para que se cocine uniformemente. Retira y reserva.



4 Prepara los vegetales

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 daditos pequeños. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Corta la mitad del **chili verde** (doble para 4p) por la mitad a lo largo y retira las semillas. Luego, corta en rodajas finas.

RECUERDA: Lávate bien las manos después de manipular el chili.



5 Cocina y especia las verduras

En la 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 doren. Agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, hasta que quede transparente. Luego, añade el **tomate**, la mitad del **comino** (doble para 4p), el **mix de especias del norte de India** y remueve bien. Cocina todo junto 3-4 min más, hasta que el **tomate** se ablande.



6 Acaba el palak y emplata

En la jarra medidora con las **espinacas**, agrega los **anacardos**, **chili verde** al gusto y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Con ayuda de un túrmix, tritura la mezcla hasta que quede homogénea. En la sartén con la **cebolla** y el **tomate**, agrega la **salsa de espinacas** y el **tofu**, remueve y cocina 1-2 min a fuego medio-alto. Cuando esté listo, sirve el **palak de tofu** en un lado de los platos y acompaña con el **arroz basmati** al otro lado.

¡Que aproveche!