



Curry tailandés de tofu con judías verdes

acompañado de arroz jazmín y cacahuetes

Vegetariano Fácil y rápido Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Judías verdes



Tofu



Pasta de curry rojo tailandés



Arroz jazmín



Lima



Cacahuets salados



Caldo vegetal



Mix de especias tailandesas



Zanahoria



Leche de coco

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Judías verdes	50 gramos	100 gramos
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	417 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3067/ 733	736/ 176
Grasas (g)	31,6	7,6
de las cuales saturadas (g)	18,1	4,3
Carbohidratos (g)	79,0	19,0
de los cuales azúcares (g)	8,0	1,9
Proteínas (g)	23,5	5,6
Sal (g)	3,5	0,8

Alérgenos

1) Cacahuets **10)** Apio **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!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa 10 min. Después, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



Prepara el curry

En la sartén, añade la **leche de coco**, el **caldo vegetal** en polvo, la **pasta de curry rojo** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 7-8 min, hasta que el **curry** espese un poco.

CONSEJO: Si prefieres el curry menos picante, puedes agregar menos pasta de curry rojo.



Prepara los ingredientes

Mientras tanto, seca el **tofu** con papel de cocina y córtalo en dados de 2 cm. Retira las puntas de la mitad de las **judías verdes** (doble para 4p), luego, corta las **judías** en tres partes. Pela y corta la **zanahoria** en rodajas finas. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la piel de la mitad de la **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en gajos.



Agrega lima al curry

Cuando esté listo, retira el **curry** del fuego. Agrega un chorrito de jugo de **lima**, luego, prueba el **curry** y sazona al gusto con **sal**, **pimienta** y más jugo de **lima** si es necesario. En el cazo con el arroz, agrega la **ralladura de lima** y mezcla bien.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el curry menos espeso.



Saltea las verduras y el tofu

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega el **tofu** y cocina 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore. Agrega la **zanahoria** y las **judías verdes** y saltea 3-4 min, hasta que comiencen a ablandarse. Luego, agrega el **mix de especias tailandesas** y cocina 1 min, removiendo con frecuencia, hasta que suelte el aroma. **Salpimienta** al gusto.



Emplata y disfruta

Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos. Reparte el **arroz basmati** con **ralladura de lima** entre los platos y cubre con el **curry de tofu y verduras**. Espolvorea los **cacahuets** por encima y sirve los gajos de **lima** restantes al lado para exprimirlos.

¡Que aproveche!