



# Sopa tailandesa con tofu estilo Tom Kha con brócoli y leche de coco

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido Picante • Solo con una olla  
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

15



Tofu



Pasta de curry rojo tailandés



Ajo tierno



Caldo vegetal



Salsa de soja



Lima



Leche de coco



Cilantro



Brócoli



Chili en escamas

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:

Olla grande, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Tofu* <b>11)</b>	150 gramos	300 gramos
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	385 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1892/ 452	492/ 117
Grasas (g)	25,8	6,7
de las cuales saturadas (g)	16,9	4,4
Carbohidratos (g)	14,7	3,8
de los cuales azúcares (g)	6,3	1,6
Proteínas (g)	20,3	5,3
Sal (g)	4,9	1,3

## Alérgenos

**10)** Apio **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 [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta el **brócoli** por la mitad y retira el tallo. Luego, corta una mitad (doble para 4p) en floretes. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Corta el **tofu** en dados de 2 cm.

3



## Prepara la sopa

Agrega a la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Luego, baja a fuego medio y agrega la **leche de coco**, la **salsa de soja** y el **tofu**. Cocina 4-5 min. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p).

2



## Cocina las verduras

En una olla grande, agrega un chorrito de **aceite**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **ajo**. Cocina a fuego medio durante 1-2 min, hasta que se doren y suelten el aroma. Agrega los **floretes de brócoli**, **salpimenta** y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente. Añade la **pasta de curry tailandés** y cocina todo junto 1 min más.

4



## Emplata y disfruta

Corta la **lima** en gajos. Sirve la **sopa** en boles y espolvorea **cilantro fresco** y **chili en escamas** al gusto. Acaba el plato con la parte verde del **ajo tierno** y con zumo de **lima** al gusto.

## ¡Que aproveche!