



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* 11) | 150 gramos | 300 gramos |
| Pasta de curry rojo tailandés | 1 sobre | 2 sobres |
| Ajo tierno | 1 unidad | 2 unidades |
| Caldo vegetal 10) | 1 sobre | 2 sobres |
| Salsa de soja 11) 13) | 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 o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



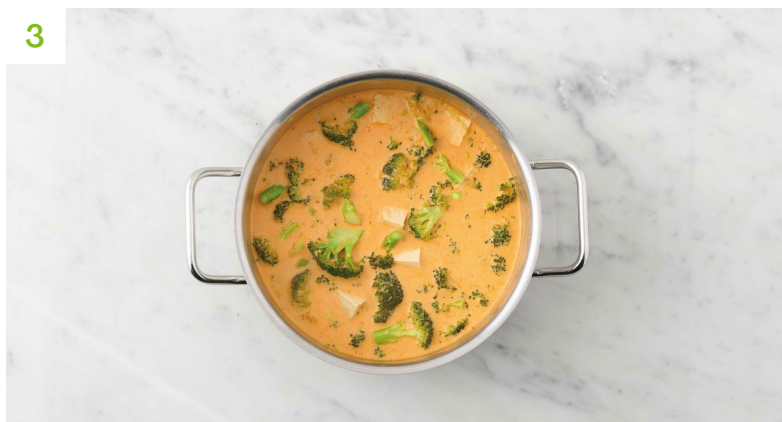
1



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.

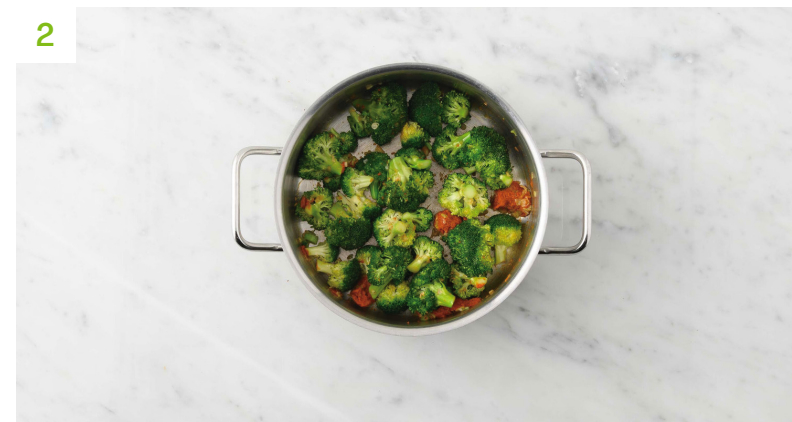
3



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!