



# Tofu al estilo tikka masala con arroz basmati y cilantro fresco

Vegetariano

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

8



Tofu



Arroz basmati



Mix de especias  
del Norte de India



Comino en polvo



Yogur griego



Leche de coco



Cebolla



Tomate concentrado



Cilantro



Jengibre

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:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol para mezclar, papel de cocina, papel film, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Tofu* <b>11)</b>	150 gramos	300 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	393 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2987/ 714	760/ 182
Grasas (g)	30,8	7,8
de las cuales saturadas (g)	20,3	5,2
Carbohidratos (g)	75,0	19,1
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,6
Proteínas (g)	23,0	5,9
Sal (g)	0,2	0,1

## Alérgenos

7) Leche **11)** Soja.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



### Marina el tofu

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando para eliminar la mayor humedad posible. Luego, córtalo en cubos de 2 cm. En un bol, mezcla el **yogur griego** con las **especias del norte de India**. **Salpimenta** el **tofu** y mézclalo con el **yogur**. Cubre el bol con papel film y reserva en la nevera hasta el paso 5.



### Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (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.



### Prepara las verduras

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 cubitos pequeños.



### Sofríe la cebolla

En una 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, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a estar transparente. Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



### Cocina la salsa

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **tofu** marinado y sofríe durante 2 min, removiendo de vez en cuando. A continuación, agrega el **comino** y el **tomate concentrado** y cocina 1 min. Añade la **leche de coco** y remueve para integrar los ingredientes. Luego, cocina 4 min a fuego medio, hasta que la **salsa** se reduzca ligeramente. Prueba y **salpimenta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y agrega el **tofu estilo tikka masala** al otro lado. Decora con **cilantro** picado al gusto.

### ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

