

Bolitas de tofu con salsa de tomate y harissa con arroz especiado

Vegetariano **Picante**

4



Arroz basmati



Tofu



Cebolla



Panko



Salsa de soja



Mezcla de especias Harissa



Queso crema



Cilantro



Passata de tomate

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



Atrévete a probar esta receta en la que te ofrecemos otra forma de comer tofu. En este caso, se prepara una masa con el tofu troceado, cebolla, panko y salsa, para después formar bolitas que acompañaremos con una sabrosa salsa de inspiración oriental. Además, van acompañadas de arroz con especias harissa.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Passata de tomate	210 gramos	420 gramos
Agua	320 ml	640 ml
Harina	1½ cucharada	3 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	376 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2666/	710/
Grasas (g)	26,0	6,9
de las cuales saturadas (g)	5,4	1,4
Carbohidratos (g)	84,8	22,6
de los cuales azúcares (g)	7,8	2,1
Proteínas (g)	25,7	6,8
Sal (g)	2,8	0,7

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

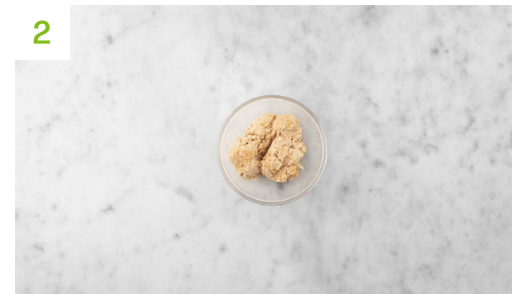
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



1 Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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 Prepara la masa

Pela y ralla la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Seca el **tofu** y desmenúzalo en un bol grande en trozos pequeños. Añade al bol la mitad del **ajo**, la **cebolla**, la mitad de la **salsa de soja**, el **panko** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien todo, hasta conseguir una **masa**, y forma 5 bolitas por persona.

CONSEJO: Puedes añadir un poco más de harina si te cuesta hacer bolas de la masa.



3 Cocina las bolitas de tofu

En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, cocina las **bolitas de tofu** 4-5 min, hasta que se doren por fuera. Luego, retira de la sartén.



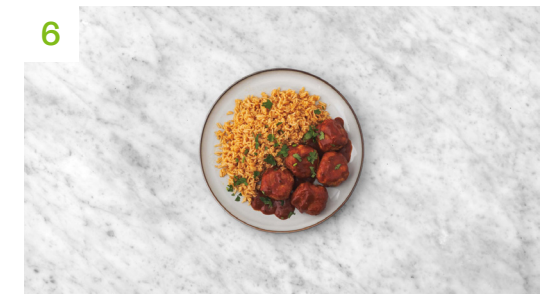
4 Prepara la salsa

En la sartén, agrega la **passata de tomate**, la **salsa de soja** restante, la mitad de las **especias harissa** y un chorrito de **agua**. Cocina a fuego medio durante 2 min. Agrega el **queso crema** y mezcla bien.



5 Combina las albóndigas y la salsa

Cuando la **salsa** esté lista, agrega las **albóndigas** a la sartén y cocina 2 min más, cubriendo con la **salsa**. Retira y sirve en un lado de los platos. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **arroz** y el resto de las **especias harissa** y cocina 1-2 min, mezclando.



6 Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Sirve el **arroz** en el otro lado de los platos para acompañar las **bolitas de tofu**. Espolvorea el **cilantro** picado por encima.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

