Thai curry: tofu con judías verdes

acompañado de arroz jazmín

Vegetariano | Rápido | Picante

14

- Arroz jazmín
- Tofu
- Judías verdes
- Zanahoria
- Cebolleta
- Lima
- Mix de especias tailandesas
- Leche de coco
- Pasta de curry rojo tailandés

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins

Explora la gastronomía tailandesa desde tu propia cocina con este curry de tofu con verduras servido sobre arroz jazmín. La intensidad del curry se compensa con el sabor suave del tofu y el arroz en esta receta vegetariana potenciada por el picante. Añadimos lima para un toque ácido que mejorará tus bocados.

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:

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

Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz jazmín	150 g	300 g	450 g
Tofu* **11)**	180 g	360 g	540 g
Judías verdes*	100 g	200 g	300 g
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolleta*	1 ud	2 uds	3 uds
Lima*	½ ud	1 ud	1½ ud
Mix de especias tailandesas	1 ud	2 uds	3 uds
Leche de coco	180 ml	360 ml	540 ml
Pasta de curry rojo tailandés	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para el arroz	300 ml	600 ml	900 ml
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para la salsa	100 ml	200 ml	300 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**473 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2447/ 585	518/ 124
Grasas (g)	25,4	5,4
de las cuales saturadas (g)	15,1	3,2
Carbohidratos (g)	88,0	18,6
de los cuales azúcares (g)	9,1	1,9
Proteínas (g)	15,9	3,4
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

11) Soja.

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Arroz en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Llena un cazo con el **agua para el arroz** y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición.
- Cuando hierva, añade el **arroz** y cocina a fuego a medio-bajo 12 min. Remueve ocasionalmente.
- Una vez cocinado, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.

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

2

Cuchillo en mano

- Mientras tanto, seca el **tofu** y córtalo en dados de 2 cm.
- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela y ralla el **ajo**.
- Pela la **cebolleta** y separa la parte verde. Pica ambas partes.
- Ralla la piel de la mitad de la **lima** y corta la **lima** en gajos.

CONSEJO: *Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.*

3

¡Al rico salteado!

- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega el **tofu** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se dore.
- Agrega la **zanahoria**, la parte blanca de la **cebolleta** y las **judías verdes**, **salpimienta** y saltea 3-4 min, hasta que se ablanden.
- Añade el **mix de especias tailandesas** y cocina 1 min, removiendo.

4

Dale vida al curry

- En la sartén, añade la **leche de coco**, la **pasta de curry rojo** y el **agua para la salsa**. Mezcla bien y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 7-8 min, removiendo ocasionalmente, hasta que el **curry** espese un poco.

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

5

Añade el toque cítrico

- Cuando esté listo, retira el **curry** del fuego.
- Agrega un chorrito de zumo 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.*

6

¡A la mesa!

- Reparte el **arroz** con ralladura de **lima** entre los platos y cubre con el **curry de tofu** y **verduras**.
- Decora con la parte verde de la **cebolleta**.
- Sirve los gajos de **lima** restantes al lado para exprimirlos.

¡Que aproveche!

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