

Curry tailandés de tofu con judías verdes acompañado de arroz jazmín y cacahuetes

Vegetariano Fácil y rápido Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Pasta de curry rojo Tailandés



Lima



Cacahuets salados



Caldo vegetal



Mix de especias tailandesas



Zanahoria



Leche de coco



Arroz jazmín



Judías verdes



Tofu

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:

Colador, tenedor, rallador, tapa, jarra medidora, olla mediana, sartén, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Pasta de curry rojo Tailandés	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	1 unidad
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Judías verdes	50 gramos	100 gramos
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	425 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2937/ 702	692/ 165
Grasas (g)	31,6	7,4
de las cuales saturadas (g)	18,1	4,3
Carbohidratos (g)	80,5	19
de los cuales azúcares (g)	8,3	2,0
Proteínas (g)	23,6	5,6
Sal (g)	3,5	0,8

Alérgenos

1) Cacahuete **10)** Apio **11)** Soja.

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 helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Cocina el arroz

Llena una olla con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en la olla tapada.

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



Prepara el curry

En la sartén, vierte la **leche de coco**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), la **pasta de curry rojo** y el **caldo vegetal** en polvo. Mezcla bien y deja hervir a fuego lento. Cocina sin tapar, removiendo ocasionalmente, 7-8 min, hasta que el **curry** espese un poco.

CONSEJO: Si lo quieres menos picante, puedes agregar la mitad del curry rojo tailandés.



Prepara los ingredientes

Mientras tanto, escurre el **tofu** y sécalo con papel de cocina. Corta el **tofu** en cubos de 2 cm. Corta la mitad de las **judías verdes** (doble para 4p) en tercios y retira las puntas. Pela y corta la **zanahoria** en rodajas finas. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pica finamente los **cacahuets**. Ralla la piel de la mitad de la **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en gajos.



Sazona y acaba

Retira el **curry** del fuego. Agrega un chorrito de jugo de **lima**, luego, prueba el **curry** y sazona al gusto con **sal**, **pimienta** y más jugo de **lima** si es necesario.

CONSEJO: Agrega un chorrito de agua y deja que se cocine unos minutos más si lo quieres más espeso.



Saltea las verduras y el tofu

En una sartén, pon a calentar un chorrito de **aceite** y el **ajo**, deja que se dore 1-2 min a fuego medio. Luego, agrega el **tofu** y fríelo, removiendo ocasionalmente, 5-6 min o hasta que se dore por completo. Agrega la **zanahoria** y las **judías verdes** cortadas, saltea 3-4 min, hasta que comience a ablandarse. Luego, agrega el **mix de especias tailandesas**. Cocina 1 min, removiendo con frecuencia, hasta que suelte el aroma. Sazona al gusto.



Emplata y disfruta

Mezcla el **arroz** con un tenedor y añade la ralladura de **lima**. Reparte el **arroz** entre los boles y vierte encima el **curry de tofu y judías verdes**. Espolvorea los **cacahuets** por encima y sirve los gajos de **lima** restantes al lado para exprimirlos.

¡Que aproveche!