

Curry tailandés de tofu con verduras y arroz basmati

Carne, pescado y más Vegetariano Fácil y rápido Picante 25 minutos

8



Pasta de curry rojo tailandés



Lima



Cacahuets salados



Caldo vegetal



Mix de especias tailandesas



Zanahoria



Leche de coco



Arroz basmati



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:

Olla mediana, jarra medidora, tapa, colador, rallador, papel de cocina, pelador, sartén, tenedor.

Ingredientes

	2P	4P
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	1 unidad
Cacahuets salados 1) 61) 62) 72)	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 basmati	150 gramos	300 gramos
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Tofu* 11) 72)	150 gramos	300 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	449 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2959/ 707	659/ 158
Grasas (g)	31,6	7,0
de las cuales saturadas (g)	18,1	4,0
Carbohidratos (g)	81,8	18,2
de los cuales azúcares (g)	8,3	1,8
Proteínas (g)	24,2	5,4
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 [hellofresh.es](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Cocina el arroz

Lava el **arroz** en un colador con agua para quitar el exceso de almidón. Repite el proceso hasta que el agua salga transparente. Llena una olla mediana con 160 ml de **agua** por persona y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en la olla tapada.



Prepara el curry

En la sartén, vierte la **leche de coco**, 50 ml de **agua** por persona, 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 medio diente de **ajo** por persona. Pica finamente los **cacahuets**. Ralla la piel de la **lima** 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** yazona 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**. Espolvorea los **cacahuets** por encima y sirve los gajos de **lima** restantes al lado para exprimirlos.

¡Que aproveche!