

Sopa tailandesa con tofu estilo Tom Kha con brócoli y leche de coco

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido Picante • Solo con una olla
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

15



Tofu



Pasta de curry rojo Tailandés



Ajo tierno



Caldo vegetal



Salsa de soja



Lima



Leche de coco



Cilantro



Brócoli



Chili en escamas

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Olla grande, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Pasta de curry rojo Tailandés	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	1 unidad
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Chili en escamas	1 sobre	1 sobre
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

*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)	1744/ 417	444/ 106
Grasas (g)	25,8	6,6
de las cuales saturadas (g)	16,9	4,3
Carbohidratos (g)	16,2	4,1
de los cuales azúcares (g)	6,6	1,7
Proteínas (g)	20,4	5,2
Sal (g)	4,9	1,2

Alérgenos

10) Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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.



1



Prepara las verduras

Corta el **brócoli** por la mitad y retira el tallo. Luego, corta una mitad (doble para 4p) en floretes. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Corta el **tofu** en dados de 2 cm.

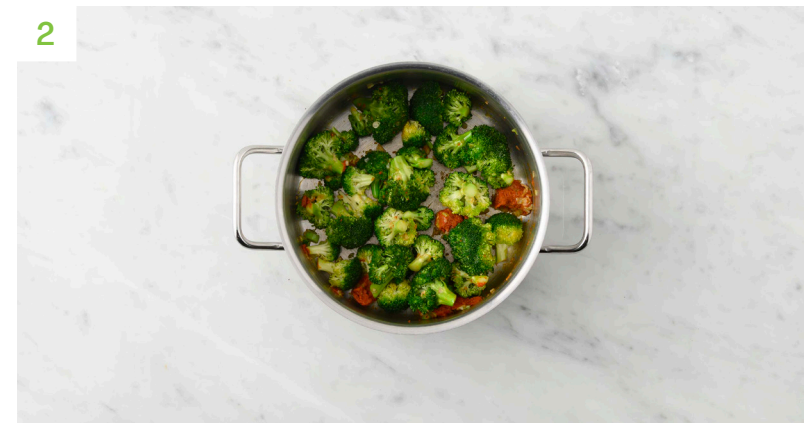
3



Prepara la sopa

Agrega a la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Luego, baja a fuego medio y agrega la **leche de coco**, la **salsa de soja** y el **tofu**. Cocina 4-5 min. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y reserva las hojas para decorar.

2



Cocina las verduras

En una olla grande, agrega un chorrito de **aceite**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **ajo** picado. Cocina a fuego medio durante 1-2 min, hasta que se doren y suelten el aroma. Agrega los **floretes de brócoli** y cocina 3-4 min. Añade la **pasta de curry tailandés** y cocina todo junto 1 min más.

4



Emplata y disfruta

Corta la **lima** en gajos. Sirve la **sopa** en boles y espolvorea **cilantro** fresco y **chili en escamas** al gusto. Acaba el plato con la parte verde del **ajo tierno** y con zumo de **lima** al gusto.

¡Que aproveche!