

# Tofu al estilo teriyaki con zanahoria

acompañado de arroz basmati y semillas de sésamo tostadas

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min · Listo en: 25 min









Arroz basmati







Salsa teriyaki

Salsa de soja dulce





Semillas de sésamo blancas

Cebolla



Zanahoria

# Antes de empezar

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

#### **Utensilios necesarios:**

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, pelador.

# Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tofu* <b>11</b> )	150 gramos	300 gramos
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas <b>3</b> )	8 gramos	15 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

<sup>\*</sup>Conservar en la nevera

#### Información nutricional

Por ración	Por 100 g
339 g	100 g
2431/ 581	717/ 171
11,2	3,3
1,5	0,4
88,5	26,1
20,6	6,1
21,0	6,2
3,1	0,9
	339 g 2431/ 581 11,2 1,5 88,5 20,6 21,0

## Alérgenos

3) Sésamo 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.



#### Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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** con la ayuda de un tenedor para separar los granos 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.



#### Marina el tofu

Seca el **tofu** con papel de cocina y, luego, córtalo en dados de 1 cm. Colócalo en un bol junto con la **salsa teriyaki** y la **salsa de soja dulce**. Mezcla y reserva hasta el siguiente paso. Calienta una sartén sin aceite y cocina la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) 2-3 min. Retira de la sartén cuando estén listas.

**CONSEJO**: Ten cuidado al cocinar las semillas para que no se quemen.



### Saltea el tofu

Calienta la sartén a fuego medio sin aceite. Luego, cocina el **tofu** junto con el marinado 2-3 min, hasta que la **salsa** se haya reducido y empiece a caramelizarse. Retira de la sartén y reserva.

**CONSEJO:** Agrega más agua si queda demasiado espeso.



## Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo.



## Saltea las verduras

En la sartén que has utilizado, agrega un chorrito de aceite junto con el ajo. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la cebolla y cocina 4-5 min. Una vez la cebolla esté transparente, añade las cintas de zanahoria y el agua para la salsa (ver cantidad en ingredientes) y cocina 3-4 min a fuego medio. Incorpora el tofu de nuevo a la sartén y mezcla bien.

**CONSEJO**: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



## Emplata y disfruta

Sirve el arroz en boles y coloca el tofu al estilo teriyaki con zanahoria por encima. Decora con las semillas de sésamo tostadas.

¡Que aproveche!



¿Qué te ha parecido la receta? Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

