Tofu al estilo teriyaki

con arroz basmati y semillas de sésamo tostadas

Vegetariano | <650 calorías | Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

10

Arroz basmati

Tofu

Salsa teriyaki

Salsa de soja dulce

Semillas de sésamo blancas

Ajo tierno

Cebolla roja

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

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tofu* **11)**	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 **3)**	8 gramos	15 gramos
Ajo tierno	½ unidad	1 unidad
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**267 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2301/ 550	864/ 206
Grasas (g)	11,1	4,2
de las cuales saturadas (g)	1,5	0,6
Carbohidratos (g)	80,7	30,3
de los cuales azúcares (g)	17,0	6,4
Proteínas (g)	20,5	7,7
Sal (g)	3,1	1,2

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.

¡Ponle nota!

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Marina el tofu

Pon una sartén a calentar sin **aceite**. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y deja que se tuesten 2-3 min. Retira de la sartén cuando esté listo. Seca el **tofu** con la ayuda de un papel de cocina para retirar el exceso de agua. Corta el **tofu** en cubos de 2 cm. Luego, ponlo en un bol junto con la **salsa teriyaki** y la **salsa de soja dulce**. Remueve bien y deja que se marine en la nevera hasta el paso 3.

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

2

Cuece 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.*

3

Saltea la cebolla y el tofu

Pela y pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). 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, agrega el **tofu** junto con el **marinado** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina durante 4-5 min.

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

4

Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **ajo tierno** (doble para 4p). Sirve el **arroz** en boles y coloca el **tofu al estilo teriyaki** por encima. Decora con **ajo tierno** picado al gusto y las **semillas de sésamo** tostadas.

¡Que aproveche!