



# 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

4



Pasta de curry rojo tailandés



Lima



Cacahuetes 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, rallador fino, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Cacahuets salados <b>1)</b>	20 gramos	40 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	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* <b>11)</b>	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	417 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3067/ 733	736/ 176
Grasas (g)	31,6	7,6
de las cuales saturadas (g)	18,1	4,3
Carbohidratos (g)	79,0	19,0
de los cuales azúcares (g)	8,0	1,9
Proteínas (g)	23,5	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 [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **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 el cazo tapado.

**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 **caldo vegetal** en polvo, la **pasta de curry rojo** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 7-8 min, hasta que el **curry** espese un poco.



### Prepara los ingredientes

Mientras tanto, seca el **tofu** con papel de cocina y córtalo en dados 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 ralla 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.



### Agrega lima al curry

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. Agrega la **ralladura de lima** al cazo con el **arroz** y mezcla bien.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el curry menos espeso.



### Saltea las verduras y el tofu

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega el **tofu** y cocina 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore. Agrega la **zanahoria** y las **judías verdes** cortadas y saltea 3-4 min, hasta que comiencen a ablandarse. Luego, agrega el **mix de especias tailandesas** y cocina 1 min, removiendo con frecuencia, hasta que suelte el aroma. **Salpimenta** al gusto.



### Emplata y disfruta

Reparte el **arroz basmati** con **ralladura de lima** entre los platos 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!**