



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

Vegano <650 kcal Rápido Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

10



Pasta de curry rojo tailandés



Caldo vegetal



Lima



Leche de coco



Brócoli



Chili en escamas



Tofu



Patata



Salsa de soja

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, olla grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, cazo.

## Ingredientes

|                               | 2P         | 4P          |
|-------------------------------|------------|-------------|
| Pasta de curry rojo tailandés | 1 sobre    | 2 sobres    |
| Caldo vegetal <b>10)</b>      | 1 sobre    | 2 sobres    |
| Lima                          | ½ unidad   | 1 unidad    |
| Leche de coco                 | 180 ml     | 360 ml      |
| Brócoli                       | 500 gramos | 1000 gramos |
| Chili en escamas              | 1 sobre    | 2 sobres    |
| Tofu* <b>11)</b>              | 180 gramos | 360 gramos  |
| Patata                        | 200 gramos | 400 gramos  |
| Salsa de soja <b>11) 13)</b>  | 1 sobre    | 2 sobres    |
| Ajo                           | 1 unidad   | 2 unidades  |
| Agua                          | 350 ml     | 700 ml      |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g  |
|--|--------------|------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 598 g        | 100 g      |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2338/<br>559 | 391/<br>94 |
| Grasas (g)                             | 25,0         | 4,2        |
| de las cuales saturadas (g)            | 14,8         | 2,5        |
| Carbohidratos (g)                      | 34,1         | 5,7        |
| de los cuales azúcares (g)             | 8,7          | 1,5        |
| Proteínas (g)                          | 28,7         | 4,8        |
| Sal (g)                                | 4,8          | 0,8        |

## 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.

1



## Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En un cazo, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 14-16 min o hasta que estén cocinadas, sin llegar a deshacerse. Cuando estén listas, escúrrelas con ayuda de un colador.

3



## Cocina la sopa

En una olla grande, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina a fuego medio durante 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade el **brócoli**, los floretes y el tallo picado, **salpimienta** y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente. Agrega la **pasta de curry tailandés** y cocina todo junto 1 min más, removiendo para integrar los ingredientes.

2



## Prepara los ingredientes

Corta el **brócoli** por la mitad y retira el tallo. Pica finamente el tallo del **brócoli**. Luego, corta el **brócoli** en floretes medianos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Seca el **tofu** con papel de cocina, luego, córtalo en dados de 2 cm.

4



## Emplata y disfruta

En la olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Luego, agrega la **leche de coco**, la **salsa de soja**, las **patatas** cocidas y el **tofu** y cocina 4-5 min a fuego medio. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Corta la **lima** en gajos. Sirve la **sopa** en boles y agrega **chili en escamas** y zumo de **lima** al gusto.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

