

# Bolitas de tofu glaseadas

con salsa de tomate a la harissa y arroz basmati

Vegetariano **Picante**

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

10



Arroz basmati



Tofu



Cebolla



Panko



Salsa de soja



Tomate concentrado



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Tomate triturado



Mezcla de especias Harissa



Queso crema



Cilantro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, harina, ajo, azúcar.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, rallador, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tofu* <b>11)</b>	180 gramos	360 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	10 ml	20 ml
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	2 unidades	4 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	504 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3205/ 766	637/ 152
Grasas (g)	15,1	3,0
de las cuales saturadas (g)	5,2	1,0
Carbohidratos (g)	88,7	17,6
de los cuales azúcares (g)	14,8	2,9
Proteínas (g)	27,0	5,4
Sal (g)	3,9	0,8

## Alérgenos

**7)** Leche **9)** Mostaza **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.

¡Recíclame!



## Cocina el arroz

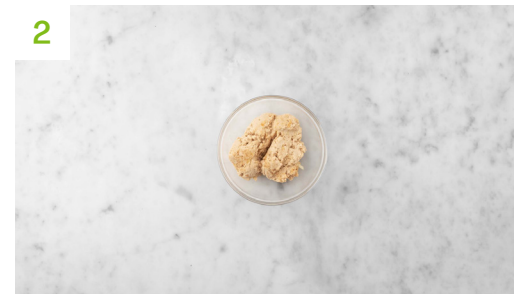
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 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.



## Prepara la salsa

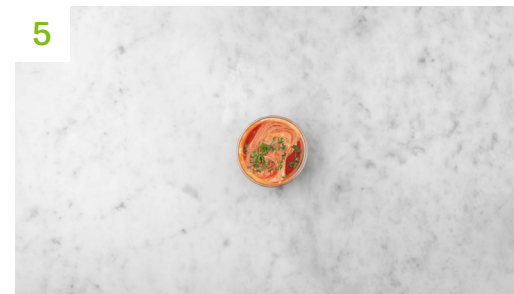
En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade el **tomate triturado**, la mitad de las **especias harissa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y cocina 8-10 min, con la sartén tapada, hasta que la **salsa** espese.



## Prepara la masa

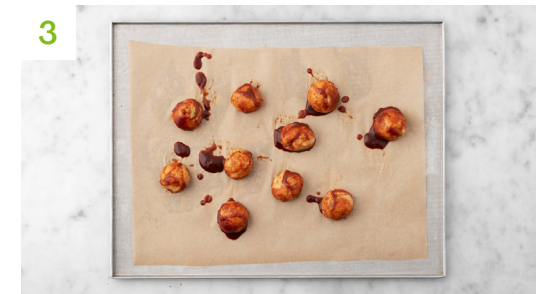
Pela y ralla la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Seca el **tofu** con papel de cocina y desmenúzalo sobre un bol grande en trozos tan pequeños como puedas. Añade al bol la mitad del **ajo**, la **cebolla**, la mitad de la **salsa de soja**, el **panko** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Con las manos, mezcla bien todo, hasta conseguir una **masa**. Forma 5 bolitas por persona.

**CONSEJO:** Puedes añadir un poco más de harina si te cuesta hacer bolitas de la masa.



## Acaba la salsa

Deshoja y pica finamente la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Agrega la mitad del **cilantro** picado a la **salsa** y remueve. Cuando la **salsa** esté lista, añade el **queso crema** y remueve ligeramente, de forma que no quede una mezcla lisa. Reserva la **salsa** en un bol. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **arroz** cocido y las **especias harissa** restantes y saltea 2-3 min.



## Glasea y hornea el tofu

En un bol, mezcla la **salsa de soja** restante, el **tomate concentrado**, el **pimentón**, el **comino**, un chorrito de **aceite** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Coloca las **bolitas de tofu** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la **salsa** del bol. Mezcla bien, de forma que las **bolitas** queden cubiertas por la **salsa**. Hornea a media altura durante 15-20 min, hasta que se doren. Dale la vuelta a mitad de cocción.



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en un lado de los platos y coloca las **bolitas de tofu** al otro lado. Sirve la **salsa de tomate** en un bol aparte. Espolvorea el **cilantro** picado restante sobre el plato al gusto.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

