

Tofu al estilo tikka masala

con arroz basmati y salsa de yogur

Vegetariano Rápido

10



Tofu



Arroz basmati



Mezcla de especias indias



Comino en polvo



Yogur griego



Leche de coco



Tomate concentrado



Jengibre



Cebolla

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Aunque este plato pueda parecer una adaptación del reconocido “pollo tikka masala”, lo cierto es que la gran mayoría de la población de la India es vegetariana. Por ello, su gastronomía rara vez cuenta con carnes o pescados, siendo más habitual encontrar platos con tofu o paneer.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol para mezclar, papel de cocina, papel film, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mezcla de especias indias	½ sobre	1 sobre
Comino en polvo	½ sobre	1 sobre
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Leche de coco	180 ml	360 ml
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	438 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3345/	763/
Grasas (g)	50,6	11,5
de las cuales saturadas (g)	21,5	4,9
Carbohidratos (g)	78,2	17,8
de los cuales azúcares (g)	11,5	2,6
Proteínas (g)	24,7	5,6
Sal (g)	0,9	0,2

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Marina el tofu

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca el **tofu** y córtalo en cubos de 2 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol, mezcla el **tofu** con la mitad de las **especias indias** (doble para 4p), la mitad del **jengibre** y del **ajo**, un chorrito de **aceite, sal** y **pimienta**. Cubre el bol con papel film y reserva en la nevera hasta el paso 5.



Cocina el tofu

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega en la sartén el **tofu** marinado y sofríe a fuego medio durante 2 min, removiendo de vez en cuando, hasta que se dore. Luego, añade la mitad del **comino** (doble para 4p) y el **tomate concentrado** y cocina 1 min, removiendo para integrar los ingredientes.



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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.



Cocina la salsa

En la sartén, añade la **leche de coco** y remueve. Luego, cocina 3-4 min a fuego medio, hasta que la **salsa** se reduzca ligeramente. En el último momento, agrega la mitad del **yogur griego** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min más, removiendo para integrar. Prueba y **salpimienta** al gusto.

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



Saltea la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre** rallado restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega la **cebolla, salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a estar transparente.



Emplata y disfruta

En un bol, mezcla el **yogur griego** con un chorrito de **aceite, sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y agrega el **tofu estilo tikka masala** al otro lado. Agrega la **salsa de yogur** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

