

Curry tailandés de tofu con judías verdes acompañado de arroz jazmín

Vegetariano Rápido Picante

10



Judías verdes



Tofu



Pasta de curry
rojo tailandés



Arroz jazmín



Lima



Zanahoria



Leche de coco



Curry en polvo

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Explora la gastronomía tailandesa desde tu propia cocina con este curry de tofu con verduras servido sobre arroz jazmín. La potencia del curry se compensa con el sabor suave del tofu y el arroz en esta receta vegetariana potenciada por el el picante.

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:

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

Ingredientes

	2P	4P
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Leche de coco	180 ml	360 ml
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
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	435 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2771/ 662	638/ 152
Grasas (g)	31,5	7,2
de las cuales saturadas (g)	16,0	3,7
Carbohidratos (g)	77,0	17,7
de los cuales azúcares (g)	6,8	1,6
Proteínas (g)	22,8	5,2
Sal (g)	2,1	0,5

Alérgenos

9) Mostaza 11) Soja.

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

¡Recíclame!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja a fuego medio-bajo y tápalo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Luego, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** 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, añade la **leche de coco**, 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, removiendo ocasionalmente, hasta que el **curry** espese un poco.

CONSEJO: Si prefieres el curry menos picante, puedes agregar menos pasta de curry rojo.



Prepara los ingredientes

Mientras tanto, seca el **tofu** y córtalo en dados de 2 cm. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la piel de la mitad de la **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en gajos.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Agrega lima al curry

Cuando esté listo, retira el **curry** del fuego. Agrega un chorrito de zumo de **lima**, luego, prueba el **curry** y sazona al gusto con **sal**, **pimienta** y más jugo de **lima** si es necesario. En el cazo con el **arroz**, agrega la **ralladura de lima** 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** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega el **tofu** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se dore. Agrega la **zanahoria** y las **judías verdes**, **salpimenta** y saltea 3-4 min, hasta que se ablanden. Luego, añade el **curry en polvo** y cocina 1 min, removiendo.



Emplata y disfruta

Reparte el **arroz jazmín** con **ralladura de lima** entre los platos y cubre con el **curry de tofu** y **verduras**. Sirve los gajos de **lima** restantes al lado para exprimirlos.

¡Que aproveche!

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

