



Tofu al estilo tikka masala

con arroz basmati y cilantro fresco

Vegetariano

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

4



Mix de especias del Norte de India



Comino en polvo



Yogur griego



Leche de coco



Cebolla



Tomate concentrado



Cilantro



Arroz basmati



Jengibre



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, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol para mezclar, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	386 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2836/ 678	735/ 176
Grasas (g)	30,8	8,0
de las cuales saturadas (g)	20,3	5,3
Carbohidratos (g)	75,0	19,4
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,6
Proteínas (g)	23,0	6,0
Sal (g)	0,2	0,1

Alérgenos

7) Leche **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 o nuestra app para evaluar la receta.



Marina el tofu

Seca el **tofu** con ayuda de papel de cocina. Luego, córtalo en cubos de 2 cm. En un bol, mezcla el **yogur griego** con las **especias del norte de India**. **Salpimienta** el **tofu** y mézclalo con el **yogur**. Reserva en la nevera.



Hierve el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego 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 las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños.



Sofríe la cebolla

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **jengibre** y el **ajo** y deja que se cocine durante 1-2 min, hasta que desprenda el aroma. Agrega la **cebolla** con una pizca de **sal** y sofríe durante 4-5 min, hasta que empiece a estar transparente. Mientras, deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y pícalo.



Cocina la salsa

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **tofu** y sofríe durante 2 min, removiendo de vez en cuando. Seguidamente, agrega el **comino** y el **tomate concentrado**, cocina 1 min. Agrega la **leche de coco** y cocina todo junto 4 min a fuego medio. Rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Añade agua si quieres la salsa menos espesa.



Emplata

Divide el **arroz basmati** entre los boles y sirve el **tofu estilo tikka masala** a un lado. Decora con **cilantro** picado al gusto.

¡Que aproveche!