



Sri-Lanka curry al tofu e pomodoro con riso bianco, coriandolo e pane naan

40 minuti • Piccante

8



Tofu



Latte Di Cocco



Coriandolo



Pasta Di Curry Giallo



Cipolla



Salsa di pomodoro



Naan



Pomodoro



Carota



Riso Jasmine



Peperoncino Tritato



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|--------------------------|-------------|-------------|
| Tofu** 11) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Latte Di Cocco | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Coriandolo** | 5 g | 5 g |
| Pasta Di Curry Giallo 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Salsa di pomodoro | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Naan 7) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodoro** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Carota** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Riso Jasmine | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Peperoncino Tritato 🍌 | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 681 g | 100 g | 771 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 4347 kJ/ 1039 kcal | 638 kJ/ 153 kcal | 4896 kJ/ 1170 kcal | 635 kJ/ 152 kcal |
| Grassi (g) | 34 g | 5 g | 42 g | 6 g |
| Grassi saturi (g) | 17 g | 2 g | 18 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 140 g | 21 g | 142 g | 18 g |
| Zuccheri (g) | 14 g | 2 g | 14 g | 2 g |
| Fibre (g) | 9 g | 1 g | 10 g | 1 g |
| Proteine (g) | 35 g | 5 g | 48 g | 6 g |
| Sale (g) | 3 g | 0 g | 3 g | 0 g |

Allergeni

7) Latte 9) Senape 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Cuocere il riso

TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Frullare il curry

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Asciugate il **tofu** tamponandolo con carta da cucina, poi spezzettatelo grossolanamente con le mani in circa 10-12 pezzi della stessa dimensione.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto. Unite il tofu e rosolatelo 3 minuti per lato, finché sarà dorato, quindi trasferitelo nella padella con verdure e salsa e mescolate bene.
- Tritate finemente il **coriandolo**.



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tagliate la **carota** a mezzelune.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite **cipolla**, **carota** e la **pasta di curry** e rosolate per 2-3 minuti.
- Raccogliete in una ciotola il **latte di cocco** (tenetene da parte circa un cucchiaino per guarnire), la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale** e **peperoncino** (omettetelo se non gradite il piccante) e mescolate bene per amalgamare.



Scaldare i naan

- Irrorate i **naan** con un filo d'**olio** (o sfregatevi sopra un pezzetto di burro, se gradite) e scaldateli in padella per 2-3 minuti su entrambi i lati.
- Conditeli con un pizzico di **sale** e spolverizzateli con un pizzico di **coriandolo**.



Preparare il curry

- Versate la **salsa di cocco e pomodoro** sulle verdure, insieme a un pizzico di **sale** e cuocete per 6-7 minuti.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli, incorporatelo in padella e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **curry di tofu** in piatti fondi o ciotole e irrorate con il **latte di cocco** tenuto da parte.
- Accompagnate con il **riso** e il **naan**.

Buon Appetito!