



Curry cremoso di tofu e latte di cocco con riso Basmati, pomodoro e coriandolo

40 minuti

8



Tofu Bio



Pomodoro



Latte Di Cocco



Coriandolo



Riso Basmati



Curry In Polvere
Leggero



Cipolla



Brodo Granulare
Vegetale



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tofu Bio** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	1 pacchetto
Coriandolo**	5 g	5 g
Riso Basmati	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	449 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2516 kJ/ 601 kcal	561 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	25 g	6 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	68 g	15 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	19 g	4 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

10) Sedano 11) Soia

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 di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto fino al momento di servire.



Frullare il curry

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

- Nel frattempo che cuocete le verdure, tritate finemente il **coriandolo**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto, unite il **tofu** e rosolatelo su tutti i lati per 5-6 minuti, finché sarà dorato.
- Una volta cotte, trasferite le **verdure** in un bicchiere del mixer e frullatele fino a ottenere una crema omogenea. Assaggiare e regolate di **sale** secondo i vostri gusti.
- Versate la crema ottenuta sul **tofu** e mescolate bene.



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli.
- Asciugate il **tofu** tamponandolo con carta da cucina, poi spezzettatelo grossolanamente con le mani in circa 10-12 pezzi della stessa dimensione.
- Trasferitelo in una ciotola e conditelo uniformemente con metà **curry in polvere** e un pizzico di **sale**.



Disporre nei piatti

- Servite il **curry di tofu** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con il **coriandolo** e un pizzico di **pepe** a piacere.
- Accompagnate con il **riso**.



Preparare il curry

TIP: agitate delicatamente la confezione del latte di cocco prima di utilizzarlo, in modo da renderne omogenea la consistenza.

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite la **cipolla**, il **pomodoro**, il resto del **curry in polvere** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete 50 ml d'**acqua** per persona (circa 5 cucchiaini), il **brodo** e 5 cucchiaini di **latte di cocco** (o tutto, se vi piace il sapore) e cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto.

Buon Appetito!