



Curry al tofu, cavolfiore e latte di cocco

con riso Jasmine, arachidi e coriandolo

40 minuti • Piccante

7

Cerca il kit con lo stesso numero



Tofu



Cavolfiore



Riso Jasmine



Arachidi



Latte Di Cocco



Cipolla



Peperoncino Tritato



Curry In Polvere Leggero



Salsa di pomodoro



Coriandolo



Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

Con il termine *curry* si definiscono in maniera generica gli stufati indiani, dalla consistenza cremosa e sapore speziato, a base di latte di cocco o yogurt, curry in polvere e verdure. Arricchiti poi con carne, pesce o legumi, sono solitamente piatti unici, corposi ma non pesanti. La nostra versione prevede tofu, cavolfiore e tanti ingredienti aromatici, tutti da scoprire e assaporare, come il coriandolo, un'erba dall'aspetto simile al prezzemolo, ma più pungente e profumata, da dosare con attenzione in base ai propri gusti.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella antiaderente, Padella, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolfiore	250 g	500 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Coriandolo**	5 g	5 g
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	508 g	100 g	583 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2825 kJ/ 675 kcal	557 kJ/ 133 kcal	2992 kJ/ 715 kcal	514 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	30 g	6 g	29 g	5 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	80 g	16 g	80 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	24 g	5 g	33 g	6 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi 5) Crostacei 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.



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

1



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire 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, in modo che il riso continui a cuocere nel suo vapore.
- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 2 cm di larghezza.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

3



Cuocere il tofu

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 cucchiai d'**olio** in una padella antiaderente 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 grossolanamente il **coriandolo**.

2



Preparare gli ingredienti

TIP: le basse temperature causano la formazione di grumi, agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.

- Scaldate una padella ampia a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite **cipolla**, **cavolfiore** e metà del **curry** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **latte di cocco** (tenetene da parte circa un cucchiaio per guarnire), la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **peperoncino** (omettetelo se non gradite il piccante) e mescolate bene per amalgamare.
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 10-15 minuti, finché il cavolfiore sarà tenero.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** e il **curry di tofu** in piatti fondi o ciotole e unite il **latte di cocco** tenuto da parte.
- Guarnite con le **arachidi**, il **coriandolo** e un pizzico di **peperoncino** a piacere.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

