



# Curry alla cingalese di tofu bio e riso con latte di cocco, pomodoro e coriandolo

35 minuti

7



Tofu Bio



Pomodoro



Latte Di Cocco



Coriandolo



Riso Basmati



Curry In Polvere Leggero



Cipolla



Mazzancolle tropicali



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

## 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
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	441 g	100 g	522 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2499 kJ/ 597 kcal	560 kJ/ 134 kcal	2666 kJ/ 637 kcal	511 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g	25 g	5 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	67 g	15 g	67 g	13 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	19 g	4 g	28 g	5 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

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.

## 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](http://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.
- Versate la crema ottenuta sul **tofu** e mescolate bene.



## Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate i **tomodori** 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**.

**Ricetta personalizzata:** condite i gamberi come fareste per il tofu, poi cuoceteli in padella con un filo d'olio a fuoco medio, finché saranno opachi e chiari al centro e infine incorporate la salsa di curry e latte di cocco come indicato in step 4.



## 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), un pizzico di **sale** 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!