



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



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 **pomodori** a cubetti piccoli.
- Asciugate il **tofu** tamponandolo con carta da cucina, poi spezzetate 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!