



Tofu dorato al curry e crema di zucchine al cocco con riso Basmati, arachidi e gocce di lime

30 minuti

7

Cerca il kit con
lo stesso numero



Tofu



Spinacio baby



Zucchini



Cipolla



Brodo Granulare
Vegetale



Latte Di Cocco



Riso Basmati



Curry In Polvere
Leggero



Lime



Arachidi



Mazzancolle
tropicali

Ricetta personalizzabile

Da non confondere con l'acqua di cocco contenuta all'interno della noce, il latte di cocco si ottiene dalla polpa bianca del frutto. Quello che troverete nella box è piuttosto denso, simile alla panna - per questo va agitato prima di usarlo - e ha un gusto intenso, esotico e dolce: da dosare poco a poco in base alla preferenza. Se ve ne avanza un po' potete frullarlo con una banana per ottenere una merenda golosa oppure aggiungerlo nello yogurt con scaglie di cioccolato.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella, Pentolino

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
Spinacino baby**	100 g	200 g
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
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	461 g	100 g	536 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2748 kJ/ 657 kcal	596 kJ/ 142 kcal	2914 kJ/ 697 kcal	544 kJ/ 130 kcal
Grassi (g)	29 g	6 g	29 g	6 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	79 g	17 g	80 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	25 g	5 g	34 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi 5) Crostacei 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.



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



Cuocere il riso

- Raccogliete il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**acqua** (460 per 4 porzioni).
- Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Preparare le verdure

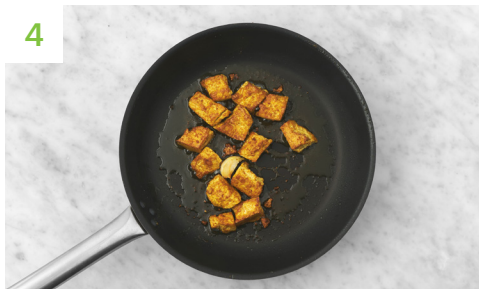
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate la **zucchina** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate una padella con un filo d'**olio** su fuoco medio. Aggiungete la **cipolla**, 1-2 cucchiaini di **curry**, un pizzico di **sale** e rosolate per 2-3 minuti. Unite la **zucchina**, 3 cucchiaini d'**acqua** (6 per 4 porzioni), coprite con il coperchio e rosolate per 6 minuti, mescolando ogni tanto.

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



Preparare la crema

- Lavate gli **spinaci**, tenete da parte qualche foglia per guarnire e unite il resto in padella con il **brodo granulare** e il **latte di cocco**. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirla, in modo da rendere omogenea la consistenza.
- Proseguite la cottura per 5 minuti con il coperchio, finché le verdure saranno tenere.
- Infine, frullate fino a ottenere una **crema**. Unite 2 cucchiaini d'**acqua** per allungarne la consistenza, se necessario.
- Assaggiare e salate a piacere..



Cuocere il tofu

LO SAPEVI? Asciugare bene il tofu prima di cuocerlo aiuta a renderlo ancora più croccante.

- Intanto, tamponate il **tofu** con carta da cucina, poi spezzettatelo grossolanamente con le mani in circa 10-12 pezzi della stessa dimensione.
- Trasferitelo in una ciotola e condite uniformemente con il **curry** rimasto e un pizzico di **sale**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto. Unite il **tofu** e rosolate, mescolando per cuocerlo su tutti i lati, per 5-6 minuti, finché sarà dorato.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti. Adagiate sopra la **crema di curry di verdure** e il **tofu**.
- Guarnite con le foglie di **spinaci** tenute da parte e le **arachidi**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

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

