



Crema sedosa de tofu con ternera y cebolla caramelizada

con garbanzos asados a las especias tailandesas

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/crema-sedosa-de-tofu-con-ternera-y-cebolla-caramelizada-258>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Túrmix, Colador, Papel de cocina, Olla, Tapa, Sartén

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Garbanzos (gramo(s))	380	760	1140
Mix de especias tailandesas (sobre(s))	1	2	3
Puerro (unidad(es))	1	2	3
Leche de coco (mililitro(s))	180	360	540
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	½	1	1½
Tofu (gramo(s))	180	360	540
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Cebollino (unidad(es))	½	1	1½
Filete de ternera (gramo(s))	250	500	750
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	400	800	1200
Azúcar (cucharadita(s))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3000 kj
Valor energético (kcal)	717 kcal
Grasas	49.2 g
de las cuales saturadas	20.6 g
Carbohidratos	40.5 g
de los cuales azúcares	8 g
Fibra	9.4 g
Proteínas	42.6 g
Sodio	5.06 mg

Allergens

Apio, Soja, Sulfitos, Gluten, Trigo

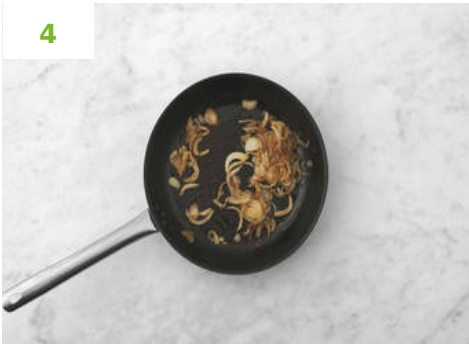
Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 200°C.
- Escurre los **garbanzos** y sécalos bien.
- Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especias tailandesas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Remueve y reparte en una sola capa de la bandeja.
- Hornea los **garbanzos** a media altura 20-25 min, hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.



Carameliza la cebolla

- En un sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min.
- Añade el **azúcar** y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente.
- Retira de la sartén.



Mise en place

- Pela y pica el **ajo**.
- Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.
- En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade el **puerro** y **sal** y cocina 4-5 min, hasta que empiece a ablandarse.



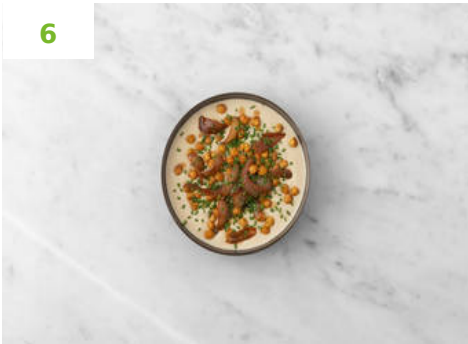
Tritura la crema

- Corta el **tofu** en dados de 1-2 cm.
- Cuando queden 2 min para que el **caldo** esté listo, agrega a la olla la **salsa de soja** y el **tofu**. Remueve y cocina los 2 min restantes.
- Agrega la **mezcla** a una jarra medidora y tritura con un túrmix, hasta que quede una **crema** homogénea y lisa. **Salpimienta** al gusto.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Añade la **ternera**, **salpimienta** y cocina 1-2 min o hasta que esté dorada.



Da forma a la crema

- En la olla, agrega la **leche de coco**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, tapa la olla y cocina 8-10 min, hasta que el **caldo** espese.
- Mientras tanto, pela la **cebolla** y córtala en tiras de 2 cm.



¡A la mesa!

- Pica el **cebollino**.
- Sirve la **crema de tofu** en platos hondos y coloca encima los **garbanzos** asados con **especias**.
- Agrega sobre el plato la **cebolla** caramelizada y el **cebollino**.
- Sirve la **ternera** a la plancha a un lado.

Enjoy your meal!