



HELLO
FRESH

Thai curry: tofu con judías verdes

acompañado de arroz jazmín

Especial para táper

Picante

Preparation time : 25 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/thai-curry-tofu-con-judias-verdes-683>

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

Jarra medidora, Colador, Papel de cocina, Pelador, Sartén, Cazo con tapa, Rallador fino

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz jazmín (gramo(s))	150	300	450
Tofu (gramo(s))	180	360	540
Judías verdes (gramo(s))	100	200	300
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Cebolleta (unidad(es))	1	2	3
Lima (unidad(es))	½	1	1½
Mix de especias tailandesas (sobre(s))	1	2	3
Leche de coco (mililitro(s))	180	360	540
Pasta de curry rojo tailandés (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	1	2	3
Agua para el arroz (mililitro(s))	300	600	900
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua para la salsa (mililitro(s))	100	200	300
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2447 kj
Valor energético (kcal)	585 kcal
Grasas	25.4 g
de las cuales saturadas	15.1 g
Carbohidratos	88 g
de los cuales azúcares	9.1 g
Fibra	6.4 g
Proteínas	15.9 g
Sodio	1.42 mg

Allergens

Soja

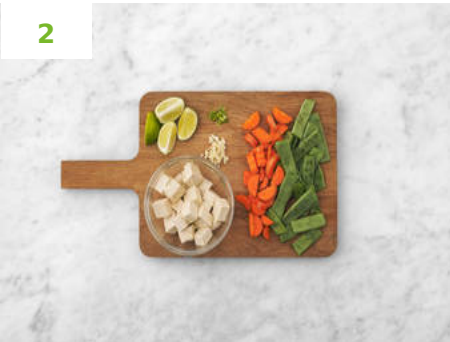
Always check the product labels for allergen information.



Arroz en marcha

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

- Llena un cazo con el **agua para el arroz** y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición.
- Cuando hierva, añade el **arroz** y cocina a fuego a medio-bajo 12 min. Remueve ocasionalmente.
- Una vez cocinado, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.



Cuchillo en mano

- Mientras tanto, seca el **tofu** y córtalo en dados de 2 cm.
- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela y ralla el **ajo**.
- Pela la **cebolleta** y separa la parte verde. Pica ambas partes.
- Ralla la piel de la mitad de la **lima** y corta la **lima** en gajos.



¡Al rico salteado!

- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega el **tofu** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se dore.
- Agrega la **zanahoria**, la parte blanca de la **cebolleta** y las **judías verdes**, **salpimiento** y saltea 3-4 min, hasta que se ablanden.
- Añade el **mix de especias tailandesas** y cocina 1 min, removiendo.



Dale vida al curry

- En la sartén, añade la **leche de coco**, la **pasta de curry rojo** y el **agua para la salsa**. Mezcla bien y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 7-8 min, removiendo ocasionalmente, hasta que el **curry** espese un poco.



Añade el toque cítrico

- Cuando esté listo, retira el **curry** del fuego.
- Agrega un chorrito de zumo de **lima**, luego, prueba el **curry** y sazona al gusto con **sal**, **pimienta** y más jugo de **lima** si es necesario.
- En el cazo con el **arroz**, agrega la ralladura de **lima** y mezcla bien.



¡A la mesa!

- Reparte el **arroz** con ralladura de **lima** entre los platos y cubre con el **curry de tofu y verduras**.
- Decora con la parte verde de la **cebolleta**.
- Sirve los gajos de **lima** restantes al lado para exprimirlos.

Enjoy your meal!