



TOFU CON VERDURAS AL CURRY

En esta receta, el tofu se "sella" inicialmente para darle una textura firme. Las verduras se saltean hasta que estén blandas y, finalmente, todos estos elementos se combinan en una salsa de curry, tomate y coco.

 30 minutos

 55 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de tofu, firme
- Zumo de 1/2 lima/limón
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cortada en rebanadas [45 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1100 gramos de brócoli crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 cucharada sopera de jengibre [1 g]
- 1/2 cucharada sopera de curry [3 g]
- 0.1 cucharaditas de pimienta de cayena [0 g]
- 1/2 unidad grande de tomate maduro, crudo [130 g] o 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 100 gramos de leche de coco
- 1/4 cucharada de postre de sal marina [1 g]
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir bien el tofu y córtalo en cubos. Sazonar con jugo de lima, 1 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta negra. Dejar marinar de 20 a 30 minutos para que el tofu absorba el sabor.
- 2º Calentar una sartén grande o una sartén antiadherente y colocar el tofu junto con la marinada. Saltear durante unos 3 minutos, hasta que esté dorado. Retirar del fuego y reservar en un plato.
- 3º En la misma sartén, poner 1 cucharadita de aceite y saltear la cebolla, la zanahoria, el pimiento y el brócoli. Añadir un poco de agua si es necesario. Mezclar con frecuencia durante 8 minutos hasta que la cebolla comience a ablandarse. Agregar el ajo picado y el jengibre y saltear otros 2 min. Añadir el curry y la guindilla y mezclar durante un minuto, hasta que se suelten los aromas. Añadir el tomate triturado. Dejar cocer hasta que se reduzca el tomate -unos 5 minutos a fuego lento- y añadir la leche de coco. Llevar a ebullición y cocinar por otros 2 minutos, para que la salsa se concentre. Por último, añadir el tofu dorado y las hierbas picadas. Ajustar los condimentos.
- 4º Adicionar cilantro y comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [1637 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	826 kcal	41 %
PROTEÍNA	4 g	58 g	116 %
H. CARBONO	5 g	85 g	33 %
AZÚCARES	0 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	43 g	62 %
GRASAS SATURADAS	1 g	19 g	96 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	38 g	153 %
SODIO	23 mg	372 mg	15 %