

ARROZ AL LIMÓN Y HOJAS DE CURRY CON TOFU

Receta del chef Ottolenghi



| Fácil



| 60 min.



| 4 raciones



| 1,8€/ración

INGREDIENTES

Arroz

- 5 ramas cortas de canela
- 10 clavos
- La corteza de 1 limón + 1 c.s. de zumo de limón
- 3 ramitas de hojas frescas de curry (25 hojas)
- 2 vasos de arroz basmati
- 60g de mantequilla sin sal
- 1 c.c. sal
- 1 c.c pimienta blanca



Fuente: istockphotos

Tofu

- 1 bloque tofu
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 2 c.c de salsa de soja (opcional)
- Especias al gusto (pimienta negra, ajo en polvo...)

Precio Total: 7,20€

ALÉRGENOS



SOJA


INSTRUCCIONES

1. **Poner** el arroz a remojo durante 15 min, después escurrir bien.
2. **Precalear** el horno a 200 °C/180 °C si es de convección/posición 6 si es de gas.
3. **Cortar** el tofu en cubos, tiras o la forma que que se quiera. Se puede presionar ligeramente el tofu para eliminar el exceso de agua. Para hacerlo, envolver el bloque de tofu en un paño de cocina.
4. **Sazonar** el tofu con la mezcla de aceite y especias, asegurando que esté bien cubierto, colocar en una bandeja para hornear durante 25-30min. Reservar.

**alimentación
consciente.**

5. **Poner** las ramas de canela, los clavos, la corteza de limón, las hojas de curry con los tallos, una cucharadita y media de sal y media cucharadita de pimienta en una cacerola mediana. **Cubrir** con 680 ml de agua y calentar a fuego fuerte. Retirar en cuanto el agua rompa a hervir.
6. **Verter** el arroz en una fuente o bandeja de horno de unos 24 x 30 cm, cubrirlo con el agua hirviendo y los ingredientes aromáticos y remover bien. **Extender** una lámina de papel de horno sobre la superficie del agua y cubrir la bandeja con papel de aluminio. **Hornear** durante 25 minutos, retirar y dejar que repose, tapado, entre 8 y 10 minutos.
7. **Derretir** la mantequilla en un cazo pequeño. Una vez que esté fundida y muy caliente, añadir con cuidado el zumo de limón y remover bien.
8. **Verterla** sobre el arroz caliente y pinchar este último con un tenedor para esponjarlo. Traspasar a una fuente y servir recién hecho con el tofu.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 300 kcal	Hidratos de carbono 15,3 g	Azúcares 0,5 g	Grasas 11,2 g	Grasas saturadas 4,3 g	Proteínas 13,2 g	Fibra 3,5 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Haz tu propio caldo de vegetales:** en lugar de desechar los tallos de hierbas frescas, como el curry, puedes usarlos para hacer caldo de vegetales casero. Simplemente guarda los tallos en una bolsa en el congelador hasta que tengas suficientes para hacer caldo.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Sirve porciones:** adecuadas para evitar un excesivo consumo de calorías. Escuchar las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo te ayudará a comer la cantidad justa para satisfacer tu apetito sin excederte.