

# TOFU CURRY

🍴 4 SERVINGS ⌚ 25 MINUTES

## INGREDIENTS

- |   |                                      |   |   |
|---|--------------------------------------|---|---|
| 3 | cucharadas de aceite                 | 3 | cucharadas de curry en polvo            |
| 1 | cebolla mediana, picada fina         | 1 | pimiento rojo en rodajas                |
| 4 | dientes de ajo picados               | 1 | taza de agua                            |
| 2 | cucharadas de jengibre fresco picado | 1 | lata de 13 onzas de leche de coco light |
| 1 | manejo de cilantro                   | 1 | paquete de 14 onzas de tofu extra firme |

## DIRECTIONS

1. Sacar el tofu del envase y secarlo con papel absorbente. Córtelo en dados, sazónelos con sal y pimienta y resérvelos.
2. Quitar las hojas de cilantro de los tallos. Pique los tallos finamente. Reservar las hojas para adornar.
3. Calentar 2 cucharadas de aceite en una olla grande a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo, el jengibre, los tallos de cilantro y saltear 2-3 minutos.
4. Hacer un pozo en el centro apartando los ingredientes. Añadir el aceite restante al centro y añadir el curry en polvo. Remover para cubrir uniformemente el polvo de curry en aceite.
5. Añadir el pimiento rojo y saltee todo junto durante 2 minutos.
6. Añadir los dados de tofu, 1 taza de agua, la leche de coco y llévelo todo a ebullición. A continuación, bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 5 minutos.
7. Añadir las hojas de cilantro restantes para adornar y servir con arroz si se desea.

Sal y pimienta al gusto

FRESH COOKING AT  
BITES ESSEX MARKET



## QUICK TIPS

- Media taza de tofu contiene 10 gramos de proteínas, lo que equivale aproximadamente al 20% de tus necesidades diarias.
- Cocer el tofu cortado en dados en el horno a 350 grados durante 30 minutos para obtener una textura crujiente.
- El tofu es una buena fuente de calcio, importante para fortalecer los huesos.

📷 @ESSEXMARKET

TOFU CURRY