

Tofu al Curry

Ingredientes:

Porciones: 6

- 1 libra de tofu firme, cortado en losas de 1 pulgada de grosor
- 1 ½ cucharadita. aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharaditas ajo picado (4 dientes)
- 4 cucharaditas raíz de jengibre pelada y picada
- 1 cucharadita hojuelas de pimiento rojo (opcional) *
- 1 cucharadita cada cúrcuma molida y semillas de hinojo
- 1 cucharadita cada orégano y cilantro molido
- ¼ de cucharadita comino molido*
- 1 ½ tazas de cebollas picadas en trozos grandes (2 medianas)
- 4 tomates, pelados, sin semillas y cortados en cubitos, o 1 de 28 oz. lata
- escurrido, sin semillas y cortado en cubitos
- 2 cucharadas. leche de coco light sin azúcar
- 3 ½ tazas de floretes de coliflor (1/2 lb.)
- 2 tazas de guisantes frescos o congelados (no descongelados)
- ¼ de taza de yogur natural sin grasa
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 cucharada de cilantro fresco picado (opcional)



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup (352g)
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 214mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 332mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Presione losas de tofu entre toallas de papel para eliminar el exceso de humedad. Cortar en cubos de ½ pulgada. Dejar de lado.
2. En una cacerola o olla grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue ajo, jengibre, hojuelas de pimiento rojo, cúrcuma, hinojo, orégano, cilantro y comino y saltear por 20 segundos, o hasta que esté fragante.
3. Reduzca el fuego a bajo, agregue las cebollas y cocine, revolviendo, por 4 -5 minutos, o hasta que se ablanden. Agregue los tomates, leche de coco y 2 cucharadas de agua; cocine, revolviendo, durante 5-7 minutos, o hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado.
4. Agregue el tofu y la coliflor y cocine, tapado durante 12-15 minutos, o hasta que la coliflor esté casi tierna. Agregar guisantes, cubra y cocine por 3 minutos, revolviendo una vez, o hasta que los guisantes estén tiernos.
5. Retire del fuego, agregue el yogur y sazone al gusto. Con sal. Adorne con cilantro. Sirva sobre arroz integral.