Arroz Integral Pilaf con Tofu al Curry

Tiempo de preparación: 180 Min

Ingredientes

Aceite De Oliva: c/n
Arroz integral grano largo: 500 Gramos
Cebolla picada: 50 Gramos
Morrón rojo piado: 30 Gramos
Puerro picado: 20 Gramos
Repollo blanco picado: 20 Gramos
Ajo: 2 Unidades
Zucchini picado: 30 Gramos
Agua de coco: 150 c.c.
Caldo de verduras: c/n
Cebolla de verdeo picada: 30 Gramos
Morrón verde picado: 30 Gramos
Puerro picado: 20 Gramos
Sal: c/n
Zanahoria picada: 50 Gramos

Pasta de curry casera

Sal fina: c/n
Tomates redondos: 2 Unidades
Azúcar integral: 100 Gramos
Cebolla picada: 100 Gramos
Cilantro: 20 Gramos
Dientes de ajo picado: 4 Unidades
Chiles: 3 Unidades
Hojas de lima kaffir seca picada: 4 Unidades
Pure de tomate: 300 Gramos
Semilla de cilantro: 10 Gramos
Vinagre: 150 c.c.
Aceite de Sésamo: c/n
Cascara de limon: 1 unidad
Cebolla picada: 100 Gramos
Comino en grano: 1 cdta
Echalote picado: 100 Gramos
Granos de pimienta: 1 cdta
Maní Tostado: 50 Gramos
Raíz de cilantro: 30 Gramos
Vaina de lemongrass: 2 Unidades

Tofu en salsa de curry

Tofu cortado en cubos de 2x2: 400 Gramos

Preparación de la Receta

- **Arroz**
- En una olla con aceite de oliva rehogar *cebolla*, *cebolla* de verdeo, *ajo* picado, *zanahoria*, *repollo*, *puerro*, zuchini y morrones hasta ablandar.
- *Condimentar* con sal y agregar el **arroz**.
- Cocinar por 3 minutos más agregar el caldo de verduras y agua de agua de coco hasta cubrir.
- Tapar con papel *manteca* y cocinar en horno a 180° C hasta que el *arroz* quede desgranado y sin líquidos (20 minutos) y reservar.
- **Tofu en salsa de curry**
- En un mortero machacar semillas de *cilantro*, *comino*, echalote, *cebolla*, *ajo* y lemongrass hasta formar una pasta.
- Agregar hojas de lima, cáscara de *limón*, *cilantro*, pimienta, chiles picados, sal, azúcar, *maní* y *tomate*.
- Seguir machacando hasta unir, añadir *vinagre*, puré de tomates y aceite de *sésamo* hasta integrar.
- Colocar esta preparación en un bowl, agregar los cubos de **tofu** y dejar *marinar* por 3 horas.
- **Cocción del tofu**
- Retirar el *tofu* de la *marinada* y *dorar* en sartén con aceite de girasol.
- Agregar un poco de la *marinada* hasta y dejar reducir para bañar el *tofu*.

Armado

- Servir el *tofu* con la salsa acompañado del *arroz* pilaf.
- Terminar con cubos de mango, *cilantro* y semillas de *sésamo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/arroz-integral-pilaf-con-tofu-al-curry