

Tofu y Berenjena en Salsa de Coco y Curry



Sirve:

4 - 6 raciones como plato principal; 12 raciones como acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta receta vegana deliciosa ofrece una gran cantidad de nutrientes, incluyendo calcio, cobre, selenio, fibra y proteína.

- 1 berenjena, cortada a cubitos
- 1 pimiento rojo, sin semillas, cortado en juliana
- 1 chalota, cortada con Cono #4
- 2 tazas de
cebolleta, en rodajas
(200
g)
- 1 taza de
tofu firme, aproximadamente 10.5 onzas, cortado a cuadritos
(298
g)
- 7 onzas,
aproximadamente $\frac{3}{4}$ taza de crema de coco
(180
ml)
- $\frac{1}{4}$ taza de
caldo vegetal
(60
ml)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de
menta fresca, picada
(2
g)
- 1 cucharada de
albahaca fresca, picada
(3
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la berenjena y el pimiento. Cubre con la tapa de la sartén eléctrica de 12" y cocina hasta que las verduras estén blandas, aproximadamente 2 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Añade sal y pimienta al gusto, el ajo, la chalota, la cebolla y el tofu. Remueve para mezclar y cocina 1 minuto.
3. Reduce el fuego a medio- bajo. Añade la crema de coco y el caldo. Tapa y cocina unos 15 minutos.
4. Espolvorea con la menta y la albahaca para servir.

Consejos:

- Sirve con arroz para crear un plato principal abundante.
- Sirve en cuencos como acompañamiento o entrante.

Información nutricional por ración

Calorías: 247
Grasa Total: 14g
Grasa 11g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 112mg
Carbohidratos: 25g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 10g