

# Curry de Tempeh

## con Arroz Basmati, Leche de Coco y Espinaca



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ La Elección del Chef

🏷️ Sin Gluten Agregado

India es el país con el mayor porcentaje de vegetarianos del mundo, así que no hay nada mejor que inspirarnos en su gastronomía, y darle unos giros especiales: deliciosos cubitos de tempeh en una salsa picante y cremosa de espinacas con arroz basmati esponjoso. Ommm. El tempeh es un alimento fermentado a base de soja, con alto porcentaje de proteínas y muy saludable para nuestro cuerpo. Una cena impecable, que no conseguirías en otro lado... más que en tu casa.

Contiene: **Picante (pimiento)** • Soja

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja



1 pimiento



leche de coco en polvo



200 gr de espinaca



1,5 cda de garam masala con comino



2 tomates



1 diente de ajo



150 gr de arroz basmati



10 gr de jengibre fresco



1 cebolla colorada



1 tempeh

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre

### Utensilios

- ✓ Sartén grande
- ✓ Olla
- ✓ Batidora de mano (estilo minipimer)

**Nutrición por porción:** Calorías 652kcal, Grasas 29g, Carbohidratos 70,4 g, Proteínas 32 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre corchetes en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# Curry de Tempeh

## con Arroz Basmati, Leche de Coco y Espinaca



1

### 1 – HERVÍ EL ARROZ

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- En una olla mediana, poné a hervir 300 (600) ml de agua ligeramente salada.
- Enjuagá el **arroz** en un colador con agua corriente hasta que el agua salga clara.
- Ni bien hierva el agua agregá el **arroz** y cociná a fuego lento durante 10-12 minutos, hasta que se absorba el agua y el **arroz** esté bien cocido. Luego, apagá el fuego, tapá la olla y dejá secar el **arroz** otros 5 minutos.
- Mientras tanto, en un bowl mediano mezclá la **leche de coco en polvo** con 200 (400) ml de agua y revolvé bien para combinar y que no queden grumos: esta es tu **leche de coco**. Reservá para usarla en el paso 5.

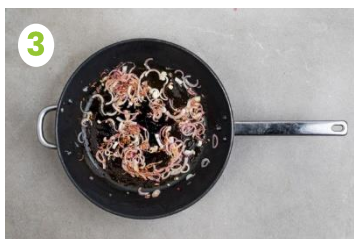


2

**Cocinando para 4**  
Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre corchetes en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

### 2 – FREÍ EL TEMPEH

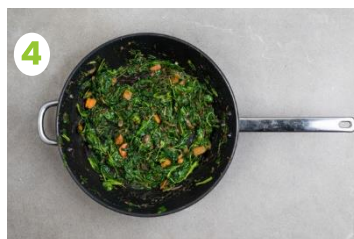
- Cortá el **tempeh** en cubos de 1 a 2 cm.
- Agregá 1 (2) cucharada de aceite vegetal a una sartén a fuego medio. Una vez caliente, agregá los **cubos de tempeh** y cocinalos por unos 4 minutos o hasta que estén bien dorados de ambos lados, agregá un poco de aceite si es necesario, dependiendo de la sartén.
- Retirá el **tempeh** de la sartén y reservalo tapado para mantener el calor.



3

### 3 – FREÍ LAS CEBOLLAS

- Pelá la **cebolla** y cortala por la mitad y luego en tiras finas.
- Pelá y rallá el **jengibre**
- Colocá la **cebolla** y el **jengibre** en la sartén vacía con 1 (2) cucharada de aceite de oliva a fuego fuerte por 2-3 minutos. Cociná hasta que estén ligeramente dorados.
- Mientras tanto, cortá 1 (2) **tomate** en cubos grandes y pelá y picá finamente el **ajo**.



4

### 4 – PREPARÁ LAS ESPINACAS

- Agregá el **garam masala con comino** a la **cebolla** en la sartén y revolvé durante aproximadamente 1 minuto.
- Agregá los **tomates cortados en cubitos** y el **ajo** a la sartén y cociná durante 1-2 min más.
- Poco a poco agregá la **espinaca** y revolvé hasta que se reduzca.



5

### 5 – COCINÁ EL CURRY A FUEGO LENTO

- Sacá aproximadamente 2/3 de la **espinaca** de la sartén y procesala con 150 (300) ml de agua en un recipiente alto con una batidora de mano (estilo minipimer).
- Regresá el **triturado de espinacas** a la sartén, agregá la **leche de coco** y la mitad de los **cubos de tempeh**. Sazoná con sal y pimienta. Dejalo hervir por 2-3 minutos a fuego lento, agregando un poco de agua si es necesario: este es tu **curry de tempeh**.



6

### 6 – PREPARÁ LA SALSA

- Picá finamente el **pimiento** (tené en cuenta que es muy picante. Usá tanto como picante quieras, no te toques la cara ni los ojos mientras la manipulás y luego lavate las manos).



7

### 7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Serví el **curry de tempeh** con 1 (2) cucharada de **salsa de tomate y pimiento** por encima. Serví junto con el **arroz basmati** y los **cubos de tempeh** restantes ¡y a disfrutar!

