

3. Tofu al curry

Ingredientes (para 2 personas):

- 250 g de tofu
- Aceite de coco
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 vaso de arroz integral
- 2 vasos de agua
- Sal y pimienta (opcional)

Preparación:

1. Corta el tofu en cubitos.
2. En una sartén, calienta un poco de aceite de coco y saltea el tofu hasta que esté dorado.
3. Añade el curry en polvo, el comino molido y la cúrcuma. Cocina unos minutos más hasta que el tofu esté bien condimentado y aromático.
4. Para el arroz integral, hierva 2 vasos de agua en una olla, añade 1 vaso de arroz y una pizca de sal. Cocina a fuego lento hasta que el arroz esté tierno (unos 30-40 minutos).
5. Sirve el tofu al curry acompañado del arroz integral. Salpimienta si lo deseas.