Curry vegano al cocco con tofu e riso al cocco



Veganuary in dirittura d'arrivo: un bel piatto di curry al cocco con tofu, segna l'ultimo round del gennaio vegano di Denner.

I curry sono spesso cucinati a base di latte di cocco e sono quindi meravigliosamente adatti alla preparazione di piatti senza prodotti di origine animale. Questa volta alla salsa si aggiungono verdure e tofu croccanti. Per dare a questo prodotto a base di soia una consistenza convincente, il tofu non viene cotto nella salsa, ma al forno in un mantello di sesamo e mescolato al curry solo poco prima della fine.

Questa ricetta è adatta in termini di difficoltà anche per i neofiti della cucina vegana. Se volete incorporare nella vostra vita altri piatti a base vegetale oltre a quelli proposti nel Veganuary, potete trovare altre ricette vegane sul blog di Denner, come questa zuppa di carote e zenzero o questa eccezionale torta sbriciolata di mele.

Tofu

- 400 g di tofu a dadini
- 1½ spicchio d'aglio, pressato
- 2-3 cm di zenzero, pelato e grattugiato
- 4 cucchiai di olio di sesamo
- 6 cucchiai di salsa di soia (opzionale dolce)
- Sale, se necessario (il tofu può essere assaggiato crudo insieme alla marinata)

Riso al cocco

- 180 g di riso basmati
- Un sorso di latte di cocco
- 2 cucchiai di cocco grattugiato

Salsa

- ½ broccolo, tritato
- 1 peperone rosso a striscioline
- 1 carota, a bastoncini fini
- 1 cucchiaio di polvere di curry
- 1 cucchiaino di chili in polvere
- 1 presa di cannella

- 480 ml di latte di cocco
- 1 pezzetto di zenzero, pelato e grattugiato
- Sale e pepe
- Olio neutro per friggere

Preparazione tofu

1. Mettere i cubetti di tofu in un contenitore, aggiungere l'aglio, lo zenzero, i semi di sesamo e la salsa di soia e mescolare bene il tutto. Coprire e refrigerare il tofu per 3 ore, mescolando almeno una volta.
2. Dopodiché, preriscaldare il forno ad aria calda a 180 gradi e cuocere il tofu per 25-30 minuti, a seconda della consistenza che si vuole ottenere. A metà del tempo di cottura, girare il tofu.

Preparazione riso al cocco

1. Nel frattempo, preparare il riso secondo le indicazioni della confezione. Aggiungere un buon sorso di latte di cocco all'acqua del riso e infine mescolare i fiocchi di cocco nel riso.

Preparazione della salsa

1. Per la salsa, scaldare dell'olio neutro in un wok o in una padella.
2. Fare soffriggere le verdure nell'olio per 2 minuti, coprire con il coperchio e cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti, aggiungendo le spezie e lo zenzero all'ultimo minuto.
3. Smorzare con il latte di cocco e far sobbollire per altri 5 minuti.
4. Condire di nuovo la salsa con sale e spezie. Poco prima di servire, mescolare il tofu cotto al forno nella salsa.

Tempo di preparazione: circa 40 minuti



Tahuna Sauvignon Blanc

Giallo pallido con riflessi verdastri. Aromi fruttati intensi di cassis, uva spina, fiori di sambuco. Palato pieno, con acidità fresca e succosa. Finale persistente.

Visualizzare nello Shop Vini