Caril De Abóbora Tofu

★★★★★
4,89 de 9 votos

Este aconchegante curry de abóbora de inspiração tailandesa fica pronto rapidamente, mas o sabor robusto faz com que pareça que esteve cozinhando o dia todo. É vegano, carregado de proteínas e perfeito como refeição durante a semana.

Tempo de preparação	Hora de cozinhar	Tempo total
10 minutos	20 minutos	30 minutos

Curso: Almoço/Jantar Cozinha: Tailandesa Palavra-chave: curry de abóbora Porções: 3
Autor: Brittany Mullins

Ingredientes

- 1 1/2 colher de sopa de azeite ou óleo de abacate
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 pimentão amarelo picado
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres de chá de gengibre picado/ralado
- 3 colheres de sopa de pasta de curry vermelho eu gosto de Thai Kitchen
- 1 lata de 14 onças de leite de coco
- 1 xícara de água ou caldo de legumes
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1/4 colher de chá de pimenta
- 2 xícaras de abóbora descascada e picada, usei abóbora kabocha
- 16 onças de tofu extra firme escorrido, prensado e picado em pedaços pequenos
- 5 onças de verduras ou espinafre
- manjericão fresco, limão e castanha de caju, para servir
- arroz integral branco ou couve-flor, para servir

Instruções

1. Heat the oil in a large, deep skillet over medium heat. Add onion, bell pepper, ginger and garlic and cook, stirring, until fragrant, about 3 minutes. Stir in the curry paste and tofu, toss and sauté for another 2 minutes.
2. Add the pumpkin, coconut milk, water, sugar, salt, and pepper and stir to combine. Bring the mixture to a simmer, cover, and cook until the pumpkin is tender and cooked through, about 15 minutes.
3. Stir in the baby greens and cook until they've just wilted, 1 to 2 minutes.
4. Remove from the heat and stir in the lime juice. Serve warm, over rice.

Nutrition

Servição: 1/3 da receita sem arroz | Calorias: 354 kcal | Carboidratos: 38 g | Proteína : 19g | Gordura : 17g | Gordura saturada : 5g | Gordura Poliinsaturada: 12 g | Sódio: 1366 mg | Fibra : 6g | Açúcar : 10g