

Hello
FRESH

WINE BOX

Sedosa blanco

Les plats indiens se marient à merveille avec les vins amples et ronds. Pour accompagner le tofu, nous optons pour un blanc.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 05
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur    Une surprise attend les plus belles photos !

Tikka masala doux au tofu

Avec des rondelles de concombre aigres-douces

Pour ce plat, vous allez préparer un curry vous-même en mélangeant des épices, du yaourt et du concentré de tomate. La cuisson de cette préparation promet d'embaumer toute votre cuisine. Une autre fois, réessayez la recette avec d'autres ingrédients : vous obtiendrez rapidement un curry délicieux.

 conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger
dans les 5
jours



végétarien



sans gluten



Yaourt



Concombre



Coriandre fraîche



Dés de tofu épicés



Oignon



Pommes de terre
Frieslander



Tomate



Poivron rouge



Épices pour curry



Cumin en poudre



Paprika en poudre



Concentré de tomate

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Frieslander (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Yaourt (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Concombre (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Coriandre fraîche (branches) 23)	4	8	12	16	20	24
Dés de tofu épicés (paquet) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Cube de bouillon de légumes (pc)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

6) Soja 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et 23) céleri.

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2613/626	32	9,5	55	16,0	11	25	2,0
100 g **	327 / 78	4	1,2	7	2,0	1	3	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Lavez bien les pommes de terre (Frieslander) et découpez-les en morceaux de 1 cm. Émincez l'oignon. Taillez la tomate en quartiers et détaillez le poivron.



2 Préparez une pâte de curry à partir du concentré de tomate, des épices, du cumin, du paprika en poudre et de la moitié du yaourt.



3 Faites chauffer le beurre à feu doux dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez l'oignon, les pommes de terre, la tomate, le poivron et votre pâte de curry maison, puis touillez 2 minutes.

4 Ajoutez 150 ml d'eau par personne au wok, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Couvrez et laissez mijoter le tikka masala 17 à 20 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau.



5 Entre-temps, taillez le concombre en rondelles et hachez la coriandre grossièrement.

6 Ajoutez les dés de tofu au tikka masala lors des 3 dernières minutes, puis laissez-les réchauffer. Salez et poivrez.

7 Servez le tikka masala sur les assiettes. Accompagnez-le du concombre et garnissez avec la coriandre et le reste de yaourt.

Conseil !