

# Garbanzos al Curri con Tofu Horneado sobre Arroz con Cilantro

**Sirve:** 8 Porciones

"Mi mamá solía hacer arroz blanco con curri para la cena, pensé que sería bueno hacer eso pero más saludable, así es que usé arroz integral y le añadí garbanzos al curri", dice Alexander. "A mi me gusta el tofu, así es que decidí agregarle tofu asado a la capa de encima. Nosotros usualmente comemos una ensalada con la mayoría de nuestras cena, y pienso que eso es saludable".

## Ingredientes

- 1 (15 onzas) paquete de tofu extra duro
- 2 **cucharadas** harina integral
- 2 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1/2 **cucharadita** sal
- aceite antiadherente en aerosol
- 4 **tazas** caldo de vegetales
- 3 **tazas** arroz integral
- 1/4 **taza** cilantro fresco picado
- 1 **cucharadita** aceite de canola
- 1 cebolla grande, pelada y cortada en cubos
- 4 pimientos, de colores varios, sin semillas y cortados en cubos
- 2 dientes de ajo, pelados y picados finamente
- 2 **cucharaditas** polvo de curri amarillo
- 1 (14 onzas) lata de leche de coco baja en grasa
- 1/2 **taza** leche baja en grasa
- 1 **lata** garbanzos, escurridos y bien enjuagados
- 1/2 **cucharadita** sal



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>464</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>459 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>76 g</b>
Fibra dietetica	10 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>

## Preparación

1. **Pre caliente el horno a 400°F.** Coloque el tofu sobre un plato forrado con toalla de papel y presione con otra toalla de papel para exprimir el exceso de agua del tofu. Corte en pequeños cubos.
2. **En un tazón mediano,** combine la harina integral, levadura nutricional (opcional), ajo y sal. Agregue los cubos de tofu y revuelva hasta cubrir las piezas con la mezcla de harina. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol para prevenir que se pegue, y esparza el tofu en una sola capa. Hornee por 30 minutos, volteando con cuidado una vez durante la horneada, para que todas las piezas estén uniformemente doradas.
3. **Mientras el tofu se está horneando,** en una olla grande sopera, hierva 2 tazas de agua, el caldo de vegetal y el arroz, a fuego medio. Reduzca el calor para cocinar a fuego lento, cubra y cocine por 45 minutos, o hasta que el arroz esté suave. Saque el arroz del fuego y añádale cilantro picado.
4. **Mientras tanto, en una sartén grande,** caliente el aceite de canola sobre fuego medio. Añada la cebolla y los pimientos y cocine por unos 8 minutos, o hasta que estén suaves. Añada el ajo, polvo de curri, leche de coco, leche baja en grasa, garbanzos y sal, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento por 15 minutos.
5. **Para armar,** coloque una capa de arroz integral, salsa de curri, y finalmente el tofu horneado encima.

## Notas