



Vlugge quinoa-paneer masala

met een honing-currydressing



ca. 20min



Voor 3-4 personen

We prikten allemaal een vorkje mee toen deze oogverblindende warme salade uit de testkeuken kwam. Want wát een lekkere dressing zit hierin. De smaken van het currypoeder komen tot leven doordat je er wat citroensap aan toevoegt. Het zuur daarvan laat de aroma's vrijkomen en het vet behoudt de smaken in de dressing. En ja, dit smakelijke recept is ook nog eens vliegensvlug klaar, echt waar!

Wat je van ons krijgt

- honing
- amandelen ¹⁵
- rode paprika
- gesneden courgette
- gedroogde cranberries
- verse munt
- citroen
- madras currypoeder
- quinoa
- paneer ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 830.0kcal, vet 44.4g, eiwit 31.9g, koolhydraten 68.2g



1. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een zeef onder de koude kraan. Breng 1L water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **quinoa** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op middelhoog vuur in 10-12min beetgaar. Giet af en laat de **quinoa** uitlekken. Snijd intussen de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in smalle reepjes.



4. Dressing maken

Pers intussen de **citroen** uit. Roer in een klein kommetje de **honing**, **1tl madras currypoeder** met **2-3el citroensap** los, breng op smaak met peper en zout. Roer er 2el olijfolie door en breng evt. verder op smaak met **citroensap** en **madras currypoeder**.



2. Paneer bakken

Snijdt intussen de **paneer** in de breedte in 1-1,5cm dikke plakken en dan in 2cm grote blokjes. Wrijf in met een snufje zout en peper. Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Laat goed heet worden en bak dan de **paneer** 2min per kant, totdat de **kaas** goudbruin is. Neem de **paneer** uit de pan en leg op een bord opzij.



5. Amandelen toasten

Doe de **amandelen** in de groentepan en verhit op middelhoog vuur, toast 2-3min totdat ze bruin zijn. Hak evt. grof.



3. Groenten bakken

Verhit de pan opnieuw, op middelhoog vuur en voeg evt. een scheutje olie toe. Voeg de **paprika** en **courgetteplakjes** met een snufje zout toe en roerbak 3-5min totdat de **groenten** beetgaar zijn.



6. Quinoa mengen

Meng de gebakken **groenten** met de **dressing** in een kom. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Voeg dan de gekookte **quinoa** met de **munt** en **cranberries** aan de **groenten** toe, roer door en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de **paneer** en **amandelen** bovenop.