



Eenvoudige tikka masala

met paneer, paprika en champignons



ca. 20min



2 personen

Menig Indiaas recept vraagt om een kruidenkastje vol verschillende smaakmakers: kardemompeulen, nootmuskaat, gemalen gedroogde gember en ga zo maar door. Alles voor een smaakvolle basis! Voor onze easy-to-make veggie curry hoef je gelukkig geen grote voorraad aan te schaffen. Wij helpen je op weg met een voorbereide tikka masala pasta en maken met de milde paneer en champignons van dit gerecht een regelrechte hit.

Wat je van ons krijgt

- paneer ⁷
- tikka masala currypasta ⁶
- slagroom ⁷
- rode paprika
- basmatirijst
- champignons
- verse koriander
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- 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

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 825.0kcal, vet 45.2g, eiwit 27.8g, koolhydraten 73.2g



1. Basmatirijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5min rusten.



4. Paneer snijden

Snijdt ondertussen de **paneer** in 1cm brede, lange repen en dan in 1-2cm grote stukken. Pluk de **korianderblaadjes** en doe de steeltjes weg.



2. Ui bakken

Pel, halveer en snijd intussen de **ui** in dunne halve ringen. Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middellaag vuur en bak de **ui** af en toe roerend 4-5min. Halveer, verwijder de kern en snijd intussen de **paprika** in 2cm grote stukken. Maak de **champignons** schoon en snijd ze in vieren, snijd grotere exemplaren in 6-8 stukken.



5. Paneer toevoegen

Voeg tot slot de **paneer** aan de **curry** toe en laat nog 4-5min sudderen totdat de **kaas** zacht is en de **groenten** gaar zijn. Voeg indien nodig meer water toe en breng de **curry** op smaak met peper, zout en evt. meer **currypasta**.



3. Tikka pasta bakken

Voeg de **helft van de tikka masala pasta** aan de uienpan toe, roer om de **ui** te bedekken en bak 30-60sec op middelhoog vuur. Voeg de **paprikablokjes** toe en bak 2min. Voeg dan de **champignons, helft van de slagroom** en **100ml water** toe. Breng aan de kook, zet het vuur middellaag en laat zo 3-5min sudderen. Gebruik de **rest van de room** voor een ander recept.



6. Curry serveren

Serveer de **rijst** en **curry** bestrooid met de **korianderblaadjes**.