

MARLEY SPOON



Paneerspiesjes Tikka Massala

met saffraan-broccolipilav



20-30min



Voor 3-4 personen

Vandaag doen we een rondje India! Op je bord vind je namelijk een bijzondere combinatie van twee typisch Indiase smaakmakers: saffraan en tikka massalakrauiden. De peperdure saffraan zorgt voor een mooie smaak en kleur aan de pilav van broccoli en rijst, die je serveert naast de spiesjes van paneer en paprika. De tikka massalakrauiden geven de paneer - een niet-smeltende kaas - een echt Indiase t...

Wat je van ons krijgt

- satéprikkers
- broccoli
- paneer ⁷
- basmatirijst
- rode paprika
- Shanti's Tandoori spice mix
- Tikka Massala-pasta ⁶
- amandelschaafsel ¹⁵
- saffraandraden
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grillpan of grote koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

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

Kooktip

Gebruik slechts een theelepeltje, aangelegd met wat plantaardige olie als marinade om hem geschikter te maken voor kleinere kinderen

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 773.0kcal, vet 37.2g, eiwit 32.9g, koolhydraten 70.2g



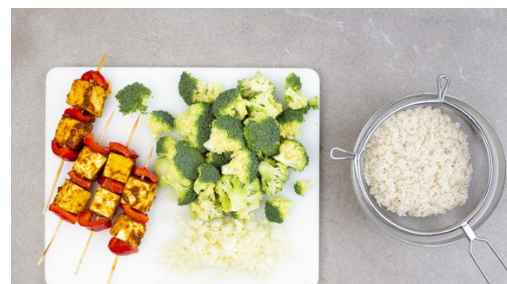
1. Paneer marineren

Leg de **sátéprikkers** in een kom water te week (dit voorkomt het splinteren later!). Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd **elk stuk paneer** in ca. 2cm grote blokjes en meng ze met de **tikka massala-pasta** in een kom (**zie kooktip, links**). Los de **saffraandraden** in het gekookte water op.



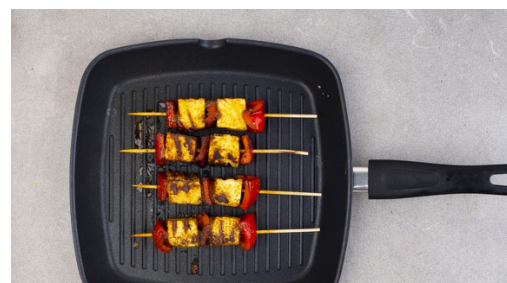
4. Amadelen roosteren

Rooster intussen het **amandelschaafsel** in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Roer voortdurend om verbranden te voorkomen. Schep het **schaafsel** uit de pan en zet opzij.



2. Ingrediënten voorbereiden

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Pel en hak de **ui** fijn. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Halveer de **paprika's**, verwijder de kern en snijd de **paprika's** in ca. 2cm grote stukken. Rijg de **paprika** en **paneer** om en om aan de **prikkers** (eventueel gebruik je niet alle **paprika**).



5. Spiesjes grillen

Verhit een grillpan of de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Besprenkel de **paneerspiesjes** met plantaardige olie en bak ze in de hete pan ca. 2min per kant tot de **paneer** goudbruin is en de **paprika** gaar.



3. Pilav opzetten

Verhit 2el olie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** met de **tandoori spice mix** en een snuf zout 2-3min. Voeg dan de **rijst** met het **saffraanwater** toe en roer goed door. Leg de **broccoli** en evt. de **rest van de paprika** bovenop de **rijst**. Doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min op laag vuur beetgaar.



6. Pilav serveren

Proef de **pilav** en breng evt. op smaak met zout en peper. Serveer de **pilav** bestrooid met het **amandelschaafsel** en serveer de **paneerspiesjes** erbij.