

Indiase madraspaneer

met tandoorigroenten & aardappelpuree



20-30min



Voor 3-4 personen

Paneer - Indiaas voor 'kaas' - is een niet-smeltende kaas die veel wordt gebruikt in Indiase curry's omdat hij ook in warme gerechten zijn vorm behoudt. Ideaal als je wat meer textuur aan je maaltijd wil geven en toch kaas wil eten. Vandaag kruid je de paneer met madras-currypoeder en serveer je deze fijne alleskunner met een kruidige aardappelpuree met Indiaas gekruide courgette, paprika en sp...

Wat je van ons krijgt

- madras currypoeder
- Shanti's Tandoori spice mix
- babyspinazie
- voorgesneden aardappels
- courgette
- paneer ⁷
- rode paprika

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- aardappelstamper
- kookpan
- maatbeker
- vergiet

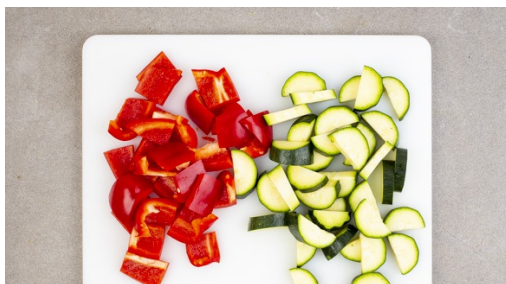
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 669kcal, vet 33.0g, koolhydraten 57.0g, eiwit 28.6g



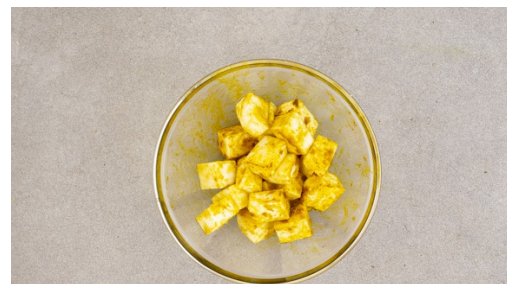
1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor de **aardappels**. Snijd de **paprika's** doormidden, verwijder de kern en snijd de **paprika's** in stukken. Snijd de **courgettes** in de lengte doormidden en dan in plakjes.



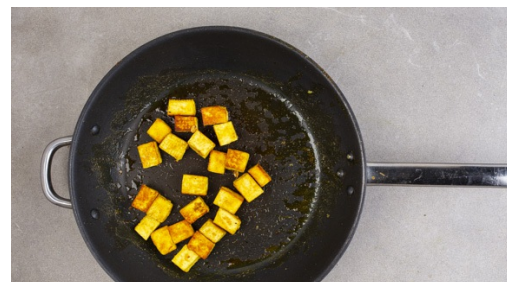
4. Aardappels koken

Voeg de **voorgesneden aardappels** toe zodra het water kookt en kook ze in 12-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en doe de **aardappels** terug in de pan. Stamp tot een gladde **puree** en voeg indien nodig een scheutje **kookwater** toe. Roer evt. 1el boter door de **puree** voor een extra smeùige textuur.



2. Kaas snijden

Snijd de **paneer** in ca. 1,5cm grote blokjes en meng de **blokjes paneer** in een kom met 2el olie, 1tl zout en **2tl madras currypoeder**. Was de **babyspinazie** grondig in een vergiet en laat uitlekken.



5. Paneer bakken

Schep de **gebakken groenten** uit de pan zodra ze gaar zijn. Veeg de pan schoon en verhit hem opnieuw op hoog vuur. Bak de **paneer** in 3-4min rondom goudbruin en breng op smaak met een flinke snuf peper en evt. zout.



3. Groenten bakken

Verhit 2el olie in een grote koekenpan of wok en voeg de **tandoori spice mix** toe. Bak al roerend 15-30sec, voeg dan de **courgette** en **paprika** toe. Giet er 200ml water bij, doe een deksel op de pan en kook 8-10min. Voeg op het eind de **babyspinazie** beetje bij beetje toe en roerbak tot de **blaadjes** zijn geslonken. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Stampot afmaken

Roer de **helft van de tandoorigroenten** door de **aardappelpuree** en voeg evt. extra **kookwater** toe. Proef en breng de **puree** op smaak met peper en zout. Schep de **stampot** op en verdeel de **rest van de tandoorigroenten** en de **paneer** erover.