

DINNERLY



Tikka masala-curry met krokante paneer en verse groenten op jasmijnrijst



ca. 20min



2 personen

Bescheidenheid is een deugd, maar over dit gerecht moeten we gewoon opscheppen. Qua kooktijd is alleen een boterham met kaas sneller, de stappen zijn zo simpel dat je het haast slapend zou kunnen koken, en dan heb je natuurlijk nog de smaken... Deze romige tikka masala zet nieuwe standaarden alom. Het is ook nog vegetarisch én je gaat zelf met Indiase "paneer"-kaas in de weer. Een heuse droom, dit.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1x paneer ⁷
- 1x tikka-masalapasta
- 1 beker slagroom ⁷
- 50g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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 1023kcal, vet 67.6g, koolhydraten 73.7g, eiwit 27.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



3. Paneer bakken

Snij de **paneer** in blokjes van 1,5-2cm. Verhit een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **paneer** 2-4min tot 'ie goudbruin en een beetje krokant is. Schep de **paneer** op een bord en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer.



4. Curry maken

Zet het vuur middelhoog, voeg evt. nog wat olie toe en bak de **wortel** 2-3min. Roer de knoflook en de **helft van de currypasta** erdoor en bak ca. 1min mee. (De rest van de currypasta kun je in een ander gerecht gebruiken.) Giet de **slagroom** erbij en roer tot er een gladde saus ontstaat.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **spinazie** toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en roer **3/4e van de paneer** door de **curry**. Serveer de **curry** op de **rijst** en verdeel de **rest van de paneer** erover.



6. Are you nuts?!

Als je deze zachte curry iets meer crunch wil geven, garneer de borden dan met wat fijngehakte amandelen of amandelschaafsel. Yum!