



Indiaas geroosterde groenten

met paneer en frisse munt-yoghurt



30-40min



2 personen

Waar de Indiase keuken nogal eens om een voorraadkast vol bijzondere producten vraagt, maak je nu een gerecht alleen met een handvol ingrediënten. Voor deze rijke smaakcombinatie vond chef Amanda inspiratie bij een zeer geliefde Indiase snack: de samosa. Dit gefrituurde of gebakken deeghapje is goed gevuld met kruidige aardappels, wortel, ui en soms ook kaas. Wij kozen vandaag voor paneer en ma...

Wat je van ons krijgt

- paneer ⁷
- kokosvlokken
- limoen
- verse kruidenmix: koriander en munt
- rode paprika
- yoghurt ⁷
- cashewnoten ¹⁵
- vastkokende aardappels
- verse gember
- rode ui
- wortel

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat
- bakpapier
- dunschiller
- koekenpan
- oven
- staafmixer

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

Kooktip

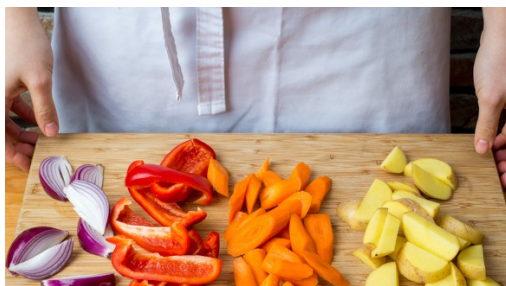
Gember schil je het beste met een klein lepeltje, zo schil je niet te veel weg en kan je ook bij de kleine hoekjes.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 860kcal, vet 54.1g, koolhydraten 56.6g, eiwit 28.3g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven 200°C hetelucht/220°C voor. Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in 1,5cm brede partjes. Schil evt. de **wortel** en snijd ze in 1,5cm dikke schijfjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 2-3cm grote stukjes. Pel de **ui** en snijd in 6-8 partjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappels** en **groenten** over 2 bakplaten en hussel om met 2-3el olie. Bestrooi met flink wat peper en zout en bak in 20-25min gaar en goudbruin in de oven. Hussel de bakplaten halverwege om voor een gelijkmatige garing.



3. Saus maken

Pluk intussen de **korianderblaadjes**, snijd de **steeltjes** fijn. Pluk de **muntblaadjes**, doe de steeltjes weg. Schil de **gember** en hak grof. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **tweede helft** in partjes. Pureer de **yoghurt** met de **gember**, **koriandersteeltjes**, **muntblaadjes** en **1-2el limoensap** glad. Breng op smaak met zout en een snufje suiker.



4. Ingrediënten roosteren

Rooster de **cashewnoten** in een droge, grote koekenpan in 2min goudbruin, schud de pan om aanbranden te voorkomen. Doe de **cashewnoten** in een kommetje. Toast de **kokosvlokken** in dezelfde pan in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij.



5. Paneer bakken

Snijd intussen de **paneer** in 2x2cm grote stukjes. Verhit de grote koekenpan opnieuw op middelhoog vuur, voeg 1-2el olie en de **paneer** toe. Bak de **paneer** in 6-7min rondom goudbruin.



6. Groenten mengen

Meng tot slot de **geroosterde groenten** met de **paneer**, **korianderblaadjes**, **kokosvlokken**, **cashewnoten** en **helft van de dressing**. Verdeel de **groenten** over de borden, besprenkel met de **rest van de dressing** en serveer met de **limoenpartjes**.