



Gegrilde paneer

met pittige bonensaus en couscous



30-40min



2 personen

Paneer is een milde kaas van koemelk en dankzij zijn stevige structuur ideaal om te grillen. Hoewel de kaas ironisch genoeg zelf niet smelt, zal hij zeker je hart doen smelten. Vandaag laat je hem shinen in een verrukkelijke combinatie van zwarte bonen en gebakken paprika en wortel in een pittige chipotle-chilisaus. Geserveerd met luchtige couscous, limoen en verse koriander. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 groene paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 150g couscous ¹
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander
- 1x paneer ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- kleine ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 759kcal, vet 30.1g, koolhydraten 84.6g, eiwit 34.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven-/onderwarmte. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'em in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



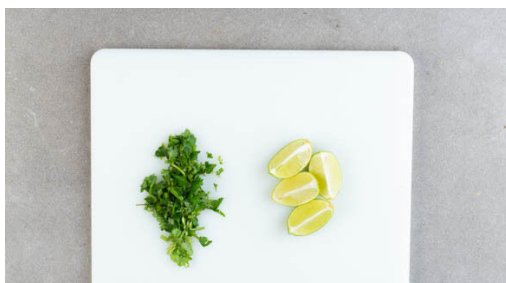
2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel**, **paprika** en **knoflook** ca. 6min, tot de **groenten** mooi gebruind zijn.



3. Saus koken

Voeg de **bonen incl. vloeistof** toe aan de pan. Voeg de **helft van de chilivlokken of minder** en een snuf zout en peper toe. Breng aan de kook op middellaag vuur. Roer 2tl bloem met 200ml water in een maatbeker glad en voeg toe aan de pan. Breng de **saus** opnieuw aan de kook en laat al roerende ca. 3min inkoken.



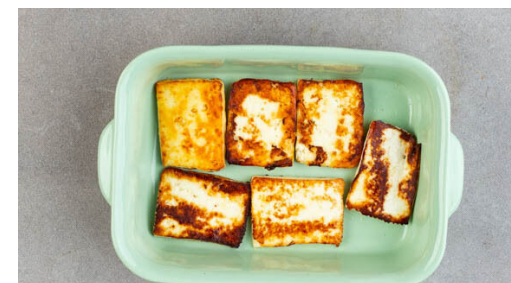
4. Topping voorbereiden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **couscous**. Snijd de **limoen** in vieren. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



5. Couscous garen

Neem de kookpan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



6. Paneer bakken

Snijd de **paneer** in 6 stukken en leg in een kleine ovenschaal. Bak in ca. 5min goudbruin in de oven en draai de **paneer** halverwege de baktijd een keer om. Verdeel de **couscous** over borden en top met de **bonensaus met groenten** en de **paneer**. Bestrooi met de **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.