



Gegrilde paneer met pittige bonensaus

met groenten 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 met zwarte bonen en gesauteerde groenten in een pittige chipotle-chilisaus. Een bedje van luchtige couscous doet dienst als luchtige host voor al dit heerlijks. 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.

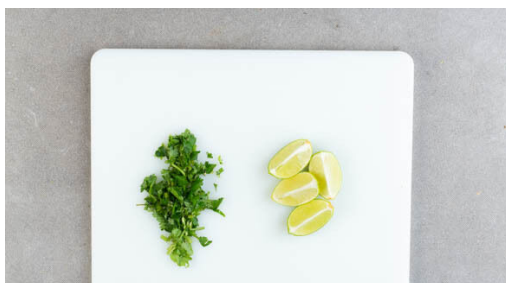
Voedingswaarde per portie

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



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 250°C op de grillfunctie (of boven- en onderhitte). Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in dunne plakjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine blokjes. Pel en schil de **knoflook** en hak fijn.



4. Topping voorbereiden

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



2. Groenten bakken

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



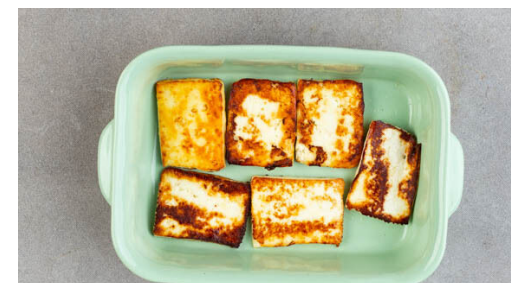
5. Couscous garen

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.



3. Saus koken

Giet de **bonen incl. vocht** in de pan. Voeg de **helft van de chilivlokken** (of minder) en een snuf peper en zout. Breng aan de kook op middellaag vuur. Roer 2tl bloem met 200ml water in een maatbeker tot een glad geheel. Giet vervolgens in de pan. Breng de **sous** opnieuw aan de kook en laat al roerende ca. 3min inkoken.



6. Kaas bakken

Snijd de **paneer** in 6 stukken en leg in een kleine ovenschaal. Bak in ca. 5min goudbruin in de oven en keer de **paneerstukken** halverwege een keer om. Verdeel de **couscous** over de borden. Top met de **bonensaus met groenten** en de **paneer**. Garneer met de **koriander** en serveer met de **limoenpartjes**.