

DINNERLY



Fit+ Goudbruine paneer op groenten met een frisse komkommersalade



30-40min



2 personen

Hou je van halloumi? Dan ga je paneer ook lekker vinden! Deze Indiase kaas is wat milder dan zijn Cypriotische collega maar oh-zo-lekker. Je kunt paneer op allerlei manieren bereiden. Vandaag serveren we 'm in plakken die we krokant aanbakken. Heerlijk in combinatie met geroosterde groenten en frisse komkommer.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje garam masala
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1x paneer⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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 730kcal, vet 55.2g, koolhydraten 29.4g, eiwit 27.1g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes en snij de **zoete aardappel mét schil** in blokjes van 2-3cm. Meng de **groenten** met de **helft van de kruidenmix**, 2el plantaardige olie en een flinke snuf zout. Verdeel ze over een bakplaat met papier. Bak 16-20min in de oven tot de **groenten** gaar en goudbruin zijn. Hussel halverwege goed door.



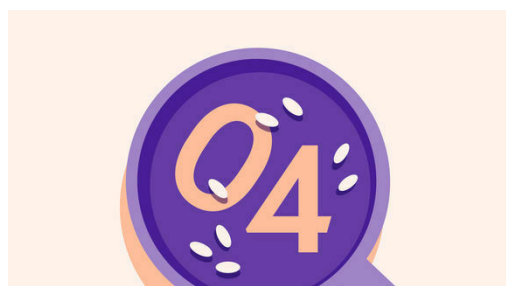
2. Komkommer snijden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn.



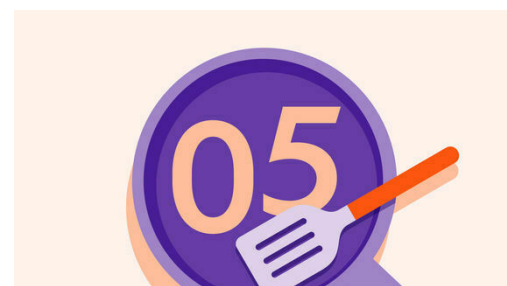
3. Salade maken

Meng de **komkommer** en gesneden knoflook met de **yoghurt** en een snuf peper en zout.



4. Paneer snijden

Snij de **paneer** horizontaal doormidden en dan elk stuk overdwars doormidden, zodat je **vier gelijke plakken** krijgt. Wrijf de **paneer** in met de **rest van de kruidenmix**.



5. Paneer bakken en serveren

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak de **paneer** 2-3min per kant op hoog vuur, tot ie bruin en knapperig is. Verdeel de **geroosterde groenten** en **paneer** over de borden en serveer met de **komkommersalade**.



6. Weg met bestek

Als je nog wat wraps, pita's of naan hebt liggen, kun je die opwarmen en bij het gerecht serveren. Dan heb je ook helemaal geen bestek meer nodig – scheelt met afwassen!