



Tandoori masala paneer met yoghurt

op bulgur-biryani met gember en kokos



ca. 30min



2 personen

De Indiase keuken staat bekend om zijn kruidige, intense smaken. Wij hebben ons hierdoor laten inspireren en toveren vandaag een biryani van bulgur met geurige gember en fijne kokos tevoorschijn, waar je nog verse paprika, tomaat, koriander en currykruiden aan toevoegt. En - last maar zeker not least - hartig gekruide en krokant gebakken paneer met romige yoghurt. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1x paneer ⁷
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje tandoori masala
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 861kcal, vet 47.0g, koolhydraten 68.0g, eiwit 35.4g



1. Groente snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Pel en snijd de **ui** fijn. Schil de **gember** en rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote stukken. Snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **korianderblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn.



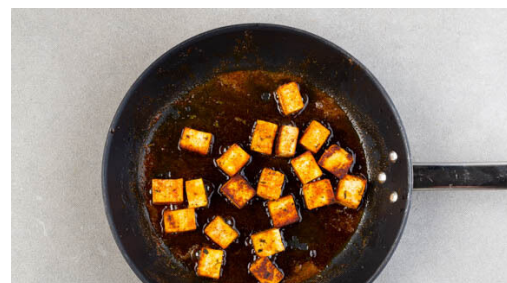
4. Bulgur bakken

Voeg de **paprika** met een flinke snuf zout toe aan de pan en bak ca. 3min op medium tot hoog vuur. Voeg de **koriandersteeltjes**, de **kokosnippers** en de **helft van de madraskruiden** toe en verwarm ca. 1min. Voeg de **bulgur** en de **tomaat** toe en roerbak 1-2min op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



5. Paneer bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **paneer** met de **helft van de tandoori-masala** en een flinke snuf zout in 3-4min rondom goudbruin.



3. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **gember** ca. 3min. Snijd de **paneer** in blokjes. Breng de **yoghurt** op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **biryani** over borden en schep de **tandoori masala paneer** erbovenop. Bestrooi met de **cashews** en de **korianderblaadjes**. Serveer met de **yoghurt**.