



Cajun-paneerspjesjes

met gegrilde maïs en pittige bonensalade



ca. 30min



2 personen

De zomer is niet compleet zonder een BBQ - het is niet alleen lekker, de voorbereiding op zich is al een gezellige activiteit! Vandaag gaan we op de vegetarische toer en maken we spiesjes met sappige paneer, op smaak gebracht met cajunkruiden, geserveerd met een bonen- en tomatensalade met gegrilde maïs, een koriander-limoendressing en een vleugje chili. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1x paneer ²
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 jalapeñopeper
- 1 tomaat
- 1 verse maïskolf

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el mayonaise ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- 4 satéprikkers
- citruspers
- zeef

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

Kooktip

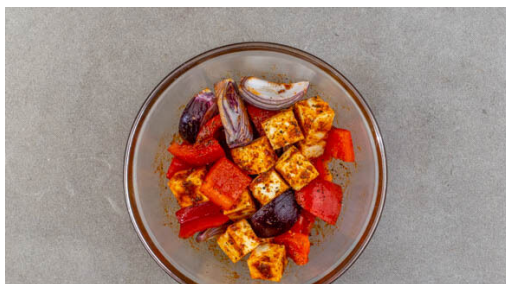
Verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt, of laat de jalapeñopeper helemaal achterwege.

Allergenen

eieren (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 719kcal, vet 50.5g, koolhydraten 35.5g, eiwit 28.8g



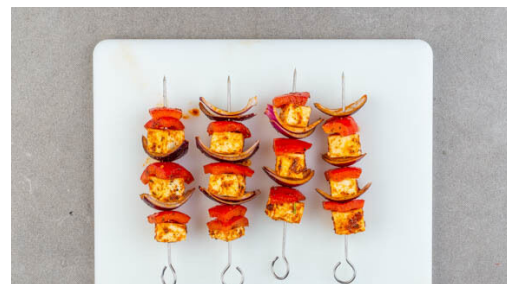
1. Ingrediënten voorbereiden

Steek de barbecue aan (zie ook **stap 4**). Laat 4 satéprikkers evt. inweken in water. Snijd de **paneer** in blokjes van ca. 3cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 2cm. Pel en halveer de **ui** en snijd in partjes. Meng de **paneer, paprika** en **ui** met 2el olijfolie, **¾ van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



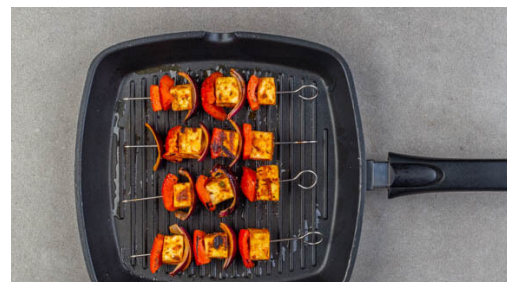
4. Maïs grillen

Wrijf de **maïskolf** in met ½el olijfolie en kruid met peper en zout. Verhit de grillpan, als je die gebruikt, op hoog vuur. Vet de BBQ of de grillpan evt. licht in en gril de **maïs** ca. 5min, tot je duidelijke grillsporen ziet. Keer om en gril nog ca. 5min. Neem van de BBQ of uit de grillpan en laat afkoelen.



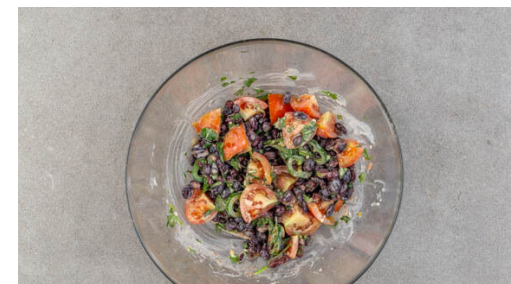
2. Spiesjes voorbereiden

Schuif de **paneer, paprika** en **ui** op de satéprikkers. Gebruik steeds **1-2 stukjes paprika** en **2-4 uienpartjes** per keer. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



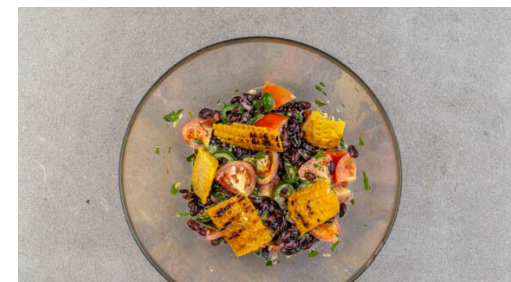
5. Spiesjes grillen

Gril de **spiesjes** op de BBQ of in de grillpan rondom 6-8min, tot de **groente** gaar is. **Let op:** zorg ervoor dat de **paneer** niet aanbrandt.



3. Salade maken

Pel de **knoflook** en hak fijn. Hak de **koriander** grof. Pers het **limoensap** uit. Snijd **¼ van de peper of meer naar smaak** in kleine blokjes (zie ook de **kooktip** links). Snijd de **tomaat** in grote blokjes. Meng de **knoflook, koriander, peper**, het **limoensap** 1½el mayonaise, de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf zout met de **tomaat** en **bonen**.



6. Afmaken en serveren

Snijd met een scherp mes de **maïskorrels** van de **kolf**. Meng met de **bonensalade** en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Serveer de **paneerspiesjes** met de **bonensalade**.