



Mangocurry met gebakken paneer

en komkommerraita met pita



ca. 25min



2 personen

Tijd voor een snelle curry uit India, bomvol bijzondere ingrediënten. Denk aan mango, de Indiase zachte kaas paneer en een raita van komkommer, die zorgt voor een lekker frisse noot. En dan hebben we de warme pita's uit de oven nog niet eens genoemd. Maak je dus klaar voor een supersnel Indiaas smaakfestijn, want voor je het weet staat dit bordje curry al op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 mango
- 1 zakje tandoori masala
- 1x paneer ⁷
- 1 blik kikkererwten
- 1 pakje pita's ¹
- 10g verse munt
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- staafmixer
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- zeef
- 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 992kcal, vet 38.8g, koolhydraten 115.8g, eiwit 42.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd de **tomaten** in blokjes. Schil de **mango** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes.



4. Curry maken

Giet de **kikkererwten** in een zeef af en spoel om met water. Doe **2/3e van de mango** met 1tl zout en 50ml water in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Voeg de **mangopuree** met de **tomaten** en **kikkererwten** aan de pan toe en roer door. Breng de **curry** aan de kook, leg een deksel op de pan en kook de **curry** ca. 5min op laag vuur.



2. Smaakmakers bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **ui** met de **tandoori masala** en een snuf zout toe. Bak 2-3min, tot de **ui** zacht is.



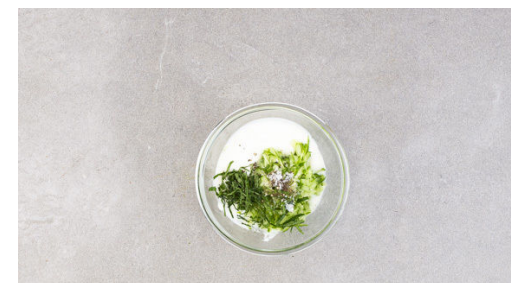
5. Pita roosteren

Leg **4 pita's** op een rooster. Bak ze ca. 4min in de oven tot ze goudbruin zijn. Gebruik alle **pita's** bij grote trek.



3. Paneer bakken

Snijd de **paneer** in kleine blokjes en voeg ze aan de pan toe. Bak 2-3min mee.



6. Raita maken

Rasp de **minikomkommer** grof en doe de **rasp** gemengd met 1/2tl zout in een zeef. Druk er na ca. 5min zoveel mogelijk vocht uit. Snijd de **muntblaadjes** in reepjes. Meng de **komkommer** met de **yoghurt**, **2/3e van de munt**, 1tl azijn en een snuf peper. Serveer de **curry** bestrooid met de **rest van de mango** en **munt**. Geef de **pita's** en **raita** erbij.