



Indische groene curry met paneer

en doperwten, paprika en rijst



20-30min



2 personen

Met dit heerlijke stoofgerecht vol zomergroenten brengen we je rechtstreeks naar India! Paneer, een typisch Indiase roomkaas, wordt meestal door Indiase families zelf gemaakt, omdat het maar 2 ingrediënten bevat: melk en citroen. De fijne erwten smaken niet alleen nootachtig en zoet, maar vormen samen met de eiwitrijke paneer een populair ingrediënt in de overwegend vegetarische, Zuid-Indiase keuken.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bakje doperwten
- 1x sperziebonen
- 150g jasmijnrijst
- 1x paneer ⁷
- 1 zakje tandoori masala
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- boter ⁷

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- zeef
- grote koekenpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 859kcal, vet 35.1g, koolhydraten 94.9g, eiwit 37.6g



1. Groenten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil de **gember** en rasp of hak 'm fijn. Spoel de **erwten** in een zeef om met koud water. Dop en halveer de **sperziebonen**.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **jasmijnrijst** grondig in een zeef en voeg de **rijst** aan het kokende water toe. Draai het vuur laag en kook de **rijst** afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten tot stap 6.



3. Paneer bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Snijd de **paneer** in blokjes en bak ze in ca. 6min rondom goudbruin en knapperig. Schep op een bord en bestrooi met peper en zout.



4. Smaakmakers bakken

Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Voeg 1el olie, de **tandoori masala**, de **gember** en **knoflook** toe en bak 30sec.



5. Curry starten

Voeg de **ui**, **sperziebonen** en het **bouillonpoeder** met 250ml water aan de pan toe. Roer door en breng aan de kook. Stoof de **groenten** ca. 8min in de **bouillon**. Draai het vuur laag-middellaag en voeg de **erwten** en **paneer** toe. Stoof 2-3min tot de **erwtjes** gaar zijn en breng de **curry** op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Hak de **peterselie** en **cashewnoten** grof. Roer voor het serveren 1-2tl boter door de **rijst** en wacht tot het is gesmolten. Roer dan de **cashewnoten** en **2el peterselie** door de **rijst**. Serveer de **rijst** met de **curry** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.