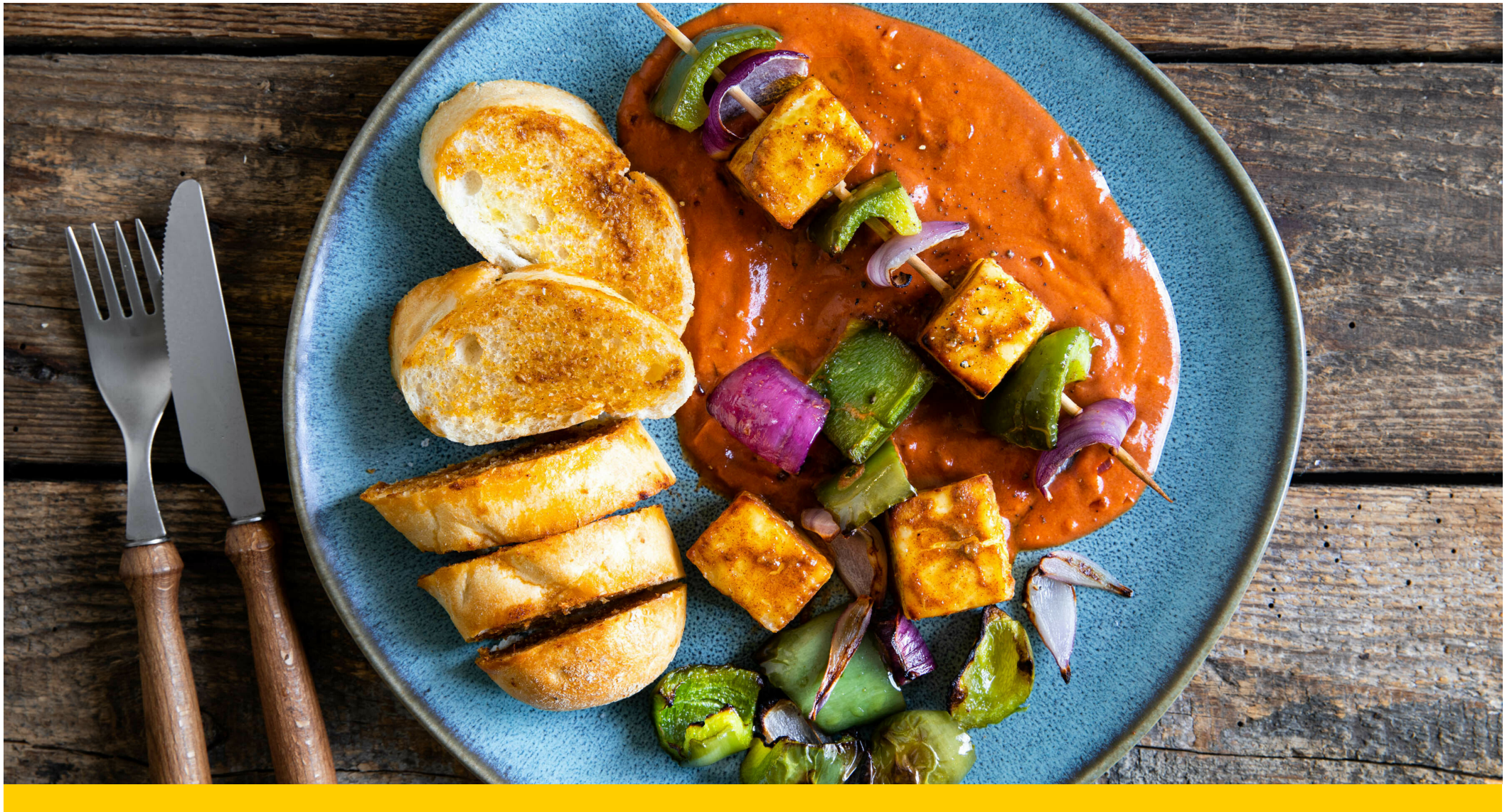




Tikka massala spiesjes

met kruidige tomatensaus en knoflookbrood



ca. 25min



2 personen

Vandaag verwennen we alle zintuigen: de heerlijk gemarineerde spiesjes met paneer, paprika en uien zijn niet alleen een lust voor het oog, ze prikkelen ook de smaakpapillen. De romige tomatensaus met tikka masala kruiden en yoghurt is pure aromatherapie en het pittige knoflookbrood kan het beste met je vingers worden gegeten.

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje tikka-masalapasta
- 1x paneer ⁷
- 1 groene paprika
- 2 rode uien
- 1x satéprikkers
- 1 teen knoflook
- 2 baguettes ¹
- 1 pak tomatenpassata

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel

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

Kooktip

Bewaar het andere broodje voor het ontbijt of de lunch.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 37.2g, koolhydraten 55.9g, eiwit 31.4g



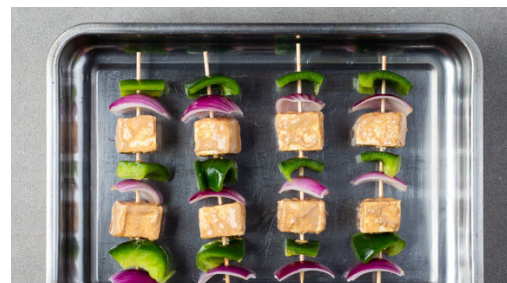
1. Paneer voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Meng **2el yoghurt** met **de helft van de tikka-masalapasta** en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **paneer** in blokjes van 1-2cm en meng met de **yoghurt**. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in stukken. Pel en snijd **1 ui** in partjes. Haal de **uienrokken** van elkaar los.



4. Ui bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **uien** ca. 10min tot ze zacht en lichtbruin zijn.



2. Spiesjes bakken

Rijg de **paprika**, de **uien** en de **paneer** om en om aan de **satéprikkers** en plaats ze op een grote, licht geoliede ovenschaal. Bak de **spiesjes** 10-15min in de oven.



5. Knoflookbrood bakken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng met 1el boter, **1tl tikka-masalapasta** en een snuf peper en zout. Snijd ca. 2cm brede snedes in **1 baguette**, verdeel de **kruidenboter** over de insnijdingen en bak het **broodje** op een bakplaat met bakpapier in ca. 5-8min goudbruin in de oven.



3. Ui snijden

Pel en hak de **andere ui** fijn.



6. Saus maken

Doe de overgebleven **tikka-masalapasta** en de **gezeefde tomaten** met een snufje suiker in de pan en roer alles goed door. Breng de **saus** aan de kook en laat afgedekt op laag vuur ca. 2-3min zachtjes sudderen. Neem van het vuur en roer de **resterende yoghurt** erdoor. Serveer de **tikka masala spiesjes** met de **tomatensaus** en het **knoflookbrood**.