



Indiaas groentepannetje met paneer

met rijst en rodekoolsalade met mango



30-40min



2 personen

Dat Indiaas eten lekker is wist je natuurlijk allang, maar wist je ook dat het zo kleurrijk kon zijn? Vandaag vind je een bonte verzameling aan kleuren en smaken op je bord in de vorm van een heerlijk groentepannetje met paneer, paprika, pittige gember, aromatische garam masala en luchtige basmatirijst. En alsof dat nog niet genoeg was serveren we er een frisse rodekoolsalade met mango bij.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 rode kool
- 1x paneer ⁷
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 tube tomatenpuree
- 1 zakje garam masala
- 1x mangosalsa

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- melk ⁷
- honing
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

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

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

Kooktip

Rode kool kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 29.1g, koolhydraten 93.8g, eiwit 28.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **rode kool** doormidden, snijd **een helft** in dunne repen. De **andere helft** kun je voor een ander recept bewaren. Kneed 2tl azijn, 2tl honing en 1/2tl zout door de **rode kool**. Snijd de **paneer** in blokjes van ca. 2cm.



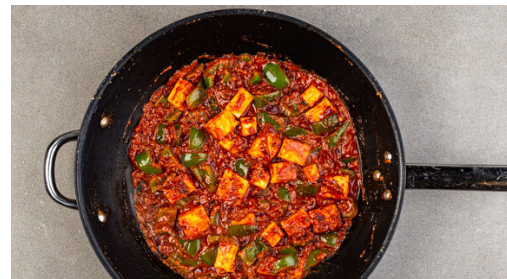
4. Groente op smaak brengen

Voeg de **gember** en **knoflook** toe aan de pan met **groente** en bak ca. 2min mee. Roer de **helft van de tomatenpuree** erdoor en bak nog ca. 2min. Voeg de **kruidenmix** toe en verwarm ca. 30sec. Blus met 1tl azijn en voeg dan 1el melk, 120ml water, 1/2tl honing en 1/2tl zout toe.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Kaas toevoegen

Voeg de **paneer** toe aan de pan met **groente** en meng goed. Laat afgedekt 5-7min zachtjes koken, tot de **groente** zacht en gaar is.



3. Groente bakken

Pel de **ui** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd in stukken van ca. 2cm. Verhit een grote koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **paprika** en de **ui** ca. 5min. Schil de gember en rasp fijn. Pel de **knoflook** en rasp ook fijn.



6. Salade maken

Meng de **mangosalsa** met de **rode kool**. Breng het **groentepannetje met paneer** op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en het **groentepannetje** op borden en serveer de **rodekoolsalade** erbij.