



Groentepannetje met tandoori-paneer

met bruine rijst en mangosalsa



ca. 25min



2 personen

Paneer is een milde Indiase kaas, die niet alleen goed smaakt in een pittige curry, maar ook perfect bij dit groentepannetje op bruine rijst past. Naast courgette, paprika en de volle smaken van gember, komijn en tandoori masala komt hij volledig tot zijn recht. En afgerond met limoensap en fruitige mangosalsa, is dit gerecht zeker een hit!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 stukje verse gember
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 zakje komijnzaad
- 1x paneer ⁷
- 1 zakje tandoori masala
- 1 limoen
- 1x mangosalsa

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 804kcal, vet 40.9g, koolhydraten 80.7g, eiwit 27.9g



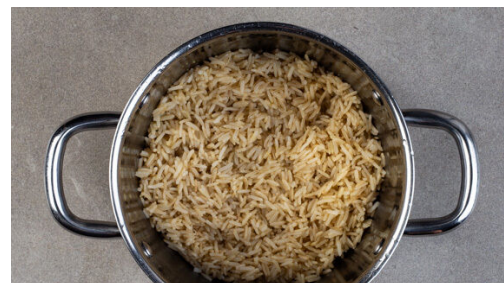
1. Groenten snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** (of meer naar smaak) grof. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** reepjes. Schil de **gember** en rasp fijn.



4. Groenten bakken

Voeg de **courgette** en de **paprika** toe en bak 4-6min mee. Breng op smaak met een snuf peper en zout.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en roer er 1el boter door. Laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Kaas kruiden en verwarmen

Snijd de **paneer** in blokjes van ca. 2cm en meng ze met de **tandoori masala** (gebruik niet alles als je niet van pittig houdt), 1tl plantaardige olie en 1/2tl zout. Voeg de **paneer** toe aan de pan met **groenten** en verwarm 2-3min.



3. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **helft van de komijn** ca. 1min. Voeg de **ui**, de **gember** en een snuf zout toe en bak nog ca. 3min.



6. Limoen persen

Pers de **limoen** uit. Breng het **groentepannetje** kort voor het serveren op smaak met **1-2el limoensap** en peper en zout. Meng de **rijst** met de **rest van het limoensap** en verdeel over de borden. Schep de **groenten** erop en garneer met de **mangosalsa**.