

# DINNERLY



## Paneer met tomaat-sinaasappelglazuur met frisse komkommersalade en sesamquinoa



ca. 25min



2 personen

Paneer vind je vaak in Indiase curry's. En hoewel we dol zijn op curry's, denken we dat deze milde zachte kaas nog veel meer te bieden heeft. Dinnerly's chef Tamara bedacht een glazuur van tomaat en sinaasappel die perfect past bij paneer, vooral in combinatie met frisse komkommersalade en sesamquinoa. Dat is weer eens wat anders!



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 sinaasappel
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje komijnpoeder
- 1x paneer <sup>7</sup>
- 10g witte sesam <sup>11</sup>
- 250g voorgedraaide volkorenquinoa
- 1 minikomkommer

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter <sup>7</sup>
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citrusspers

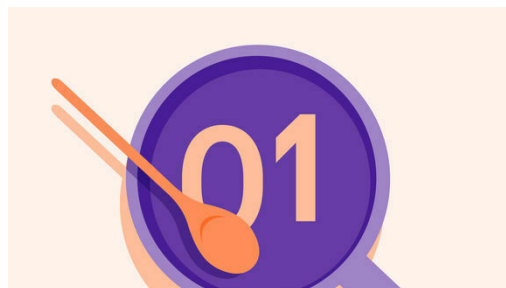
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

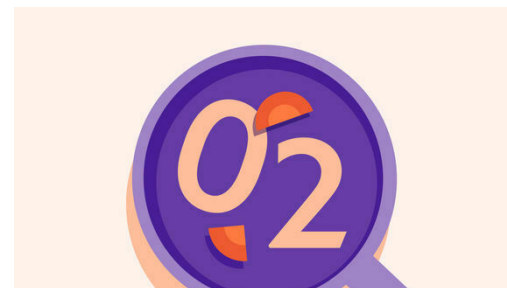
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 824kcal, vet 52.5g, koolhydraten 56.4g, eiwit 29.4g



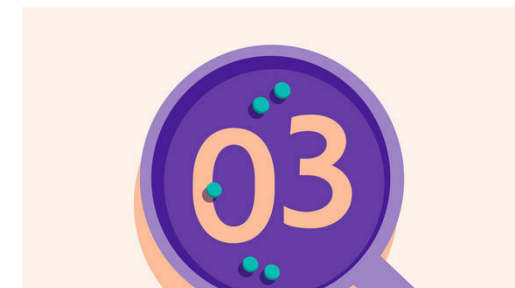
### 1. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij grof. Rasp de **sinaasappelschil**, snij de **sinaasappel** doormidden en pers **1 helft** uit. Maak een **saus** van het **sinaasappelsap**, de **tomatenpuree**, de **komijn**, 1/2tl zout, 1tl suiker en 4el water. Dep de **paneer** droog met keukenpapier, kruid aan alle kanten met een snuf peper en zout en snij in hapklare blokjes.



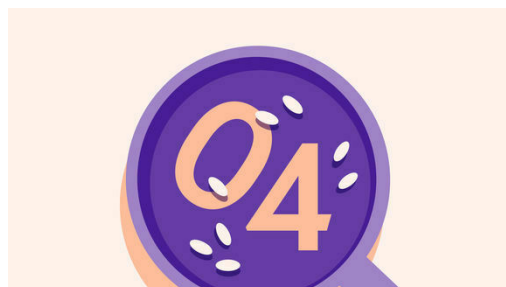
### 2. Paneer bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **paneer** in 2-3min aan alle kanten bruin. Roer regelmatig.



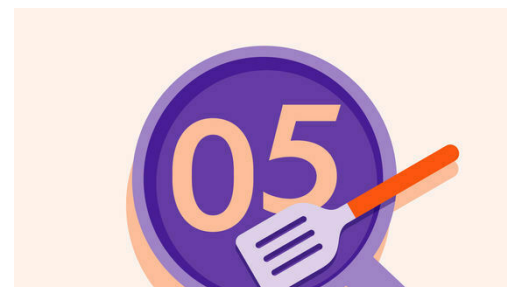
### 3. Saus koken

Voeg de **saus** toe aan de pan en laat op middelhoog vuur 2-3min zachtjes koken tot ie een beetje indikt. Blijf af en toe roeren. Neem de pan van het vuur en laat even afkoelen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Quinoa bereiden

Laat 2el boter smelten in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg **3/4e van de sesam** en de knoflook toe en bak in ca. 30sec geurig. Schep de **quinoa** erdoor en verwarm al roerend ca. 2min op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade maken

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan overdwars in plakken. Schil de **rest van de sinaasappel** en snij het **vruchtvlees** in kleine stukken. Meng de **komkommer** en de **sinaasappel** met de **rest van de sesam**, de **sinaasappelschil**, 1tl azijn en een snuf peper en zout. Schep de **paneer met saus**, de **sesamquinoa** en de **salade** op borden en serveer.



### 6. Een glansrol

Om je paneer echt te laten glanzen kun je 1el boter aan de tomaat-sinaasappelglazuur toevoegen. Zo krijgt je saus een fijne zachte textuur en een nog vollere smaak.