

DINNERLY



Gebraden paneer met groententajine op zachte bulgur



30-40min



2 personen

Felle kleuren, bijzondere smaken en fijne texturen – dit gerecht zorgt gegarandeerd voor een goed humeur. Je bereidt een bedje van zachte bulgur en daarop serveer je een gesmoord tajine-pannetje met paprika, ui en tomaat. Crunch en bite voeg je toe met de gebakken paneerkaas. Schep het geheel op mooie borden en geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bulgur ¹
- 1 ui
- 1 groene paprika
- 1 zakje tajinepasta
- 2 tomaten
- 10g groentebouillonpoeder ⁹
- 1x paneer ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 939kcal, vet 60.3g, koolhydraten 64.5g, eiwit 29.9g



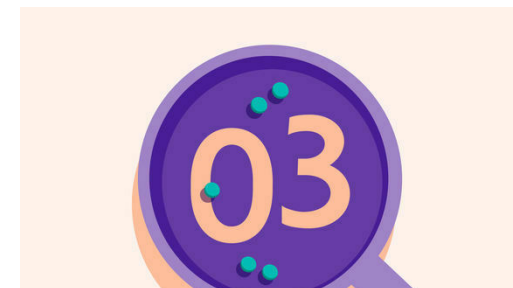
1. Bulgur koken

Breng 300ml lichtgezoeten water aan de kook in een kleine kookpan. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



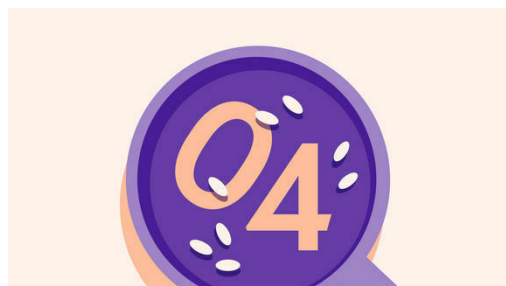
2. Groenten snijden

Pel de **ui** en snipper grof. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in blokjes van 1-2cm. Pel 1 teen knoflook en snij grof. Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **paprika** en knoflook toe en bak 5-6min tot de **ui** zacht en glazig is. Roer regelmatig.



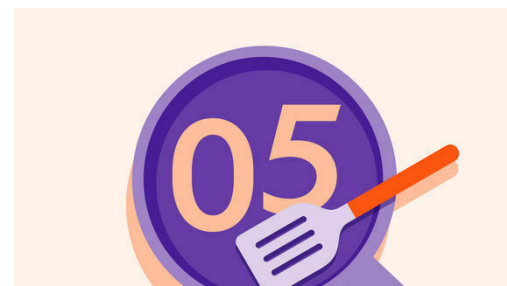
3. Tajine opzetten

Roer de **tajinepasta** door de **groente** en bak ca. 1min mee. Snij de **tomaten** in grote stukken. Voeg de **tomaat**, de **helft van het bouillonpoeder** en 200ml water toe aan de pan. Zet het vuur hoger en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur dan weer lager en laat 10-12min zachtjes koken tot ca. de **helft van het vocht** verdampt is en de **tajine** mooi indikt.



4. Paneer bakken

Snij de **paneer** in blokjes van ca. 2cm. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Roerbak de **paneer** 2-3min tot ie rondom goudbruin en een beetje knapperig is. Schep uit de pan en leg op keukenpapier om uit te lekken. Kruid dan met een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Roer de **bulgur** los met een vork en meng 1el boter erdoor. Breng op smaak met een snuf peper en zout. Roer 1tl suiker door de **tajine**, proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel de **bulgur**, **tajine** en **paneer** over de borden.



6. Iets zoets? Iets hartigs?

Wil je een zoet accent aan het gerecht toevoegen? Hak dan wat gedroogde abrikozen of dadels klein en kook ze mee met de bulgur. Ga je liever voor iets hartigs? Rooster dan wat pijnboompitten of walnoten in een droge pan en strooi ze over de borden.