



Curry met paneer en sperziebonen

met cherrytomaten, wortelsla en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Vandaag maak je je eigen kruidenpasta voor de curry. Dat is niet alleen makkelijk, maar ook ontzettend lekker. En omdat je de hele handel gewoon pureert kost het je ook nauwelijks tijd. Je zet dus nog steeds in een handomdraai een heerlijke maaltijd op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1x paneer ⁷
- 1x sperziebonen
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 250g cherrytomaten
- 1 wortel
- 1 limoen
- 10g groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

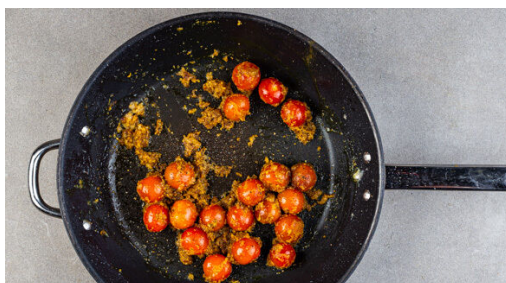
Voedingswaarde per portie

calorieën 806kcal, vet 37.0g, koolhydraten 88.7g, eiwit 27.9g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



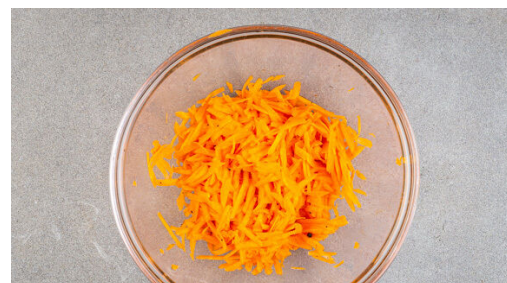
4. Curry opzetten

Zet de gebruikte koekenpan terug op medium tot hoog vuur en voeg de **kruidenpasta** en de **curry-madraskruiden** toe. Roerbak 2-3min en voeg dan de **cherrytomaten** en een flinke snuf zout en peper toe. Bak nog ca. 1min.



2. Kruidenpasta pureren

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** grof. Pel en hak de **ui** grof. Doe ca. $\frac{3}{4}$ van de **gember** met de **knoflook**, **ui** en 1-2el water in een hoge (maat)beker en pureer tot een **gladde pasta**.



5. Salade maken

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Pers de **limoen** uit en meng het **sap** met de **rest van de gember**, 1tl honing en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **wortelrasp**.



3. Paneer bakken

Snijd de **paneer** in blokjes. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **paneer** in 3-4min rondom goudbruin. Neem uit de **paneer** uit de pan en houd afgedekt warm. Dop de **sperziebonen** en halveer ze evt.



6. Curry afmaken

Voeg de **helft van het bouillonpoeder** en 200ml heet water toe aan de pan en laat het geheel ca. 5min zachtjes koken. Voeg de **sperziebonen** toe en kook 3-5min mee. Plet de **cherrytomaten** met je spatel. Breng de **curry** op smaak met zout, peper en 1el azijn. Roer de **paneer** erdoor en warm ca. 1min op. Verdeel de **curry** en **rijst** over de borden en serveer met de **wortelsalade**.