



BBQ-special: Cajun-paneerspiesjes

met gegrilde maïs en pittige bonensalade



ca. 30min



2 personen

De zomer is niet compleet zonder een barbecue - het is niet alleen maar lekker, de voorbereiding op zich is al een gezellige activiteit! Vandaag gaan we op de vegetarische toer en maken we spiesjes met sappige paneer, op smaak gebracht met cajunkruiden, geserveerd met een bonen en tomatensalade met gegrilde maïs, met een korianderlimoendressing en een vleugje chili. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1x paneer ⁷
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 2 zakjes cajunkruiden
- 1 blik zwarte bonen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 jalapeñopeper
- 1 tomaat
- 1 verse maïskolf

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- 4 satéprikkers
- zeef of vergiet

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

Kooktip

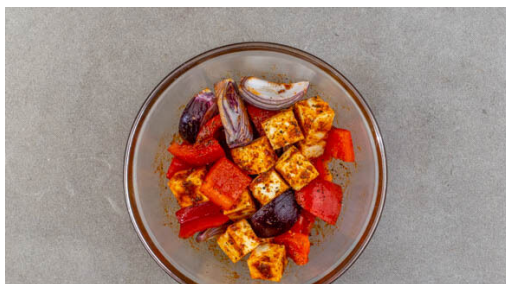
Verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt, of laat de jalapeñopeper helemaal achterwege.

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 719kcal, vet 50.5g, koolhydraten 35.5g, eiwit 28.8g



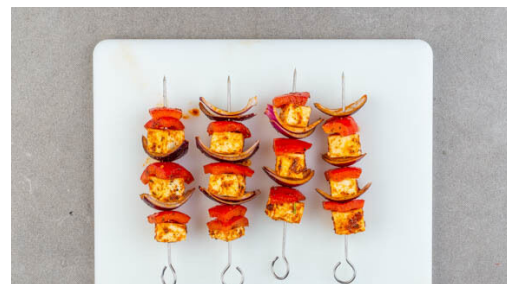
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de barbecue als je die gebruikt. Laat 4 satéprikkers evt. inweken in water. Snijd de **paneer** in blokjes van ca. 3cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd in blokjes van ca. 2cm. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne partjes. Meng de **paneer** en de **groenten** met 2el olijfolie, **¾ van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



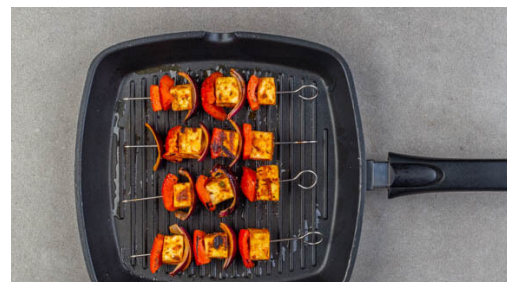
4. Maïs grillen

Wrijf de **maïskolf** in met een ½el olijfolie en kruid met peper en zout. Als je geen barbecue gebruikt, verhit dan een grillpan op hoog vuur. Vet de barbecue of de grillpan evt. licht in en gril de **maïs** ca. 5min, tot je duidelijke grillsporen ziet. Keer om en gril nog ca. 5min. Haal van de barbecue af of neem uit de grillpan en laat afkoelen.



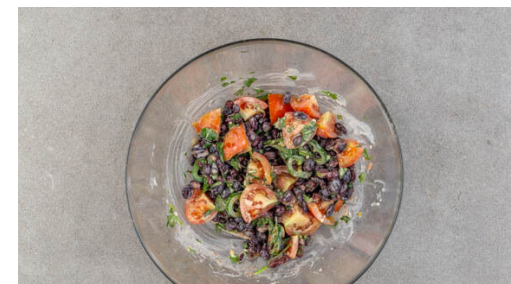
2. Spiesjes voorbereiden

Schuif de **paneer**, **paprika** en de **ui** op de satéprikkers. Gebruik hierbij steeds **1-2 stukjes paprika** en **2-4 uienpartjes**. Giet de **bonen** af, spoel om met koud water en laat uitlekken.



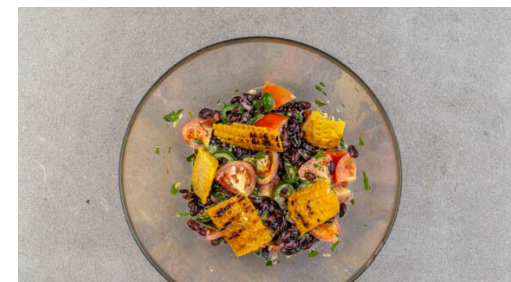
5. Spiesjes grillen

Gril de **spiesjes** op de barbecue of in de grillpan rondom 6-8min, tot de **groenten** gaar zijn. **Let op**, zorg ervoor dat de **paneer** niet aanbrandt.



3. Salade maken

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **koriander** grof. Pers de **limoen** uit. Hak **¼ van de jalapeñopeper of meer naar smaak fijn (zie kooktip)**. Snijd de **tomaat** in grove stukjes. Meng de **knoflook**, de **koriander**, **jalapeño**, **limoensap** 1½el mayonaise, de **rest van de kruidenmix** en ¼tl zout en meng dit met de **tomaten** en de **bonen**.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **maïs** van de kolf met een scherp mes en meng met de **bonensalade**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **paneerspiesjes** met de **bonensalade**.