MARLEY SPOON

Tandoori masala paneer met yoghurt

op bulgur-biryani met gember en kokos

ca. 30min 2 personen

De Indiase keuken staat bekend om zijn kruidige, intense smaken. Wij hebben ons hierdoor laten inspireren en toveren vandaag een biryani van bulgur met geurige gember en fijne kokos tevoorschijn, waar je nog verse paprika, tomaat, koriander en currykruiden aan toevoegt. En – last maar zeker not least – hartig gekruide en krokant gebakken paneer met romige yoghurt. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur [1]
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1x paneer [2]
- 1 kuipje yoghurt [2]
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje madraskruiden [3]
- 1 zakje tandoorikruiden
- 25g gezouten cashewnoten [4,5]

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter [2]
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen
Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3), Pinda's (4), Noten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 871kcal, vet 48.2g, koolhydraten 67.0g, eiwit 35.8g

1. Groente snijden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Pel de **ui** en snipper fijn. Schil de **gember** en rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd in blokjes van 1-2cm. Snijd de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in partjes. Hak de **korianderblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn.

2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 5-7min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.

3. Ui bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Bak de **ui** en **gember** ca. 3min op middelhoog vuur. Snijd de **paneer** in blokjes van 1-2cm. Breng de **yoghurt** op smaak met peper en zout.

4. Bulgur bakken

Voeg de **paprika** en een flinke snuf zout toe aan de koekenpan en bak ca. 3min op medium tot hoog vuur. Voeg de **koriandersteeltjes**, de **kokos** en de **madraskruiden** toe en verwarm ca. 1min. Voeg de **bulgur** en de **tomaat** toe en roerbak 1-2min op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

5. Paneer bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de **paneer** met de **tandoori-masala** en een flinke snuf zout in 3-4min rondom goudbruin.

6. Afmaken en serveren

Verdeel de **biryani** over borden en schep de **tandoori masala paneer** erbovenop. Bestrooi met de **cashewnoten** en de **korianderblaadjes** en serveer met de **yoghurt**.