



Paneer uit de oven

met tikka massalacurry en kruidenrijst



ca. 25min



2 personen

De Indiase paneer is een vaste kaas op basis van koemelk. Doordat ze met veel zuursel en weinig stremsel wordt gemaakt, smelt de kaas bijna niet. Wat ons betreft de uitgelezen kans om de curry met paneer te herontdekken en - jawel! - in de oven te bereiden. Je marineert de kaas met tikka massalapasta en verdeelt de stukjes over een groentebedje van paprika en tomaat. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 1x paneer⁷
- 1 zakje tikka masala currypasta⁶
- 1 blik tomatenblokjes
- 150g basmatirijst
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- oven
- ovenschaal of bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- maatbeker

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

Allergenen

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

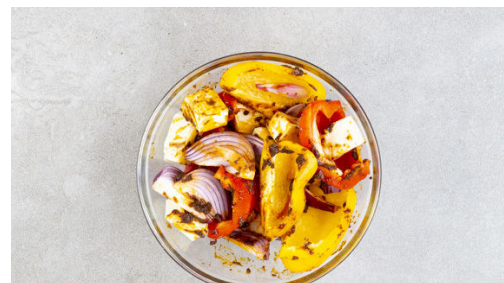
Voedingswaarde per portie

calorieën 709kcal, vet 24.4g, koolhydraten 88.7g, eiwit 30.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in grove stukken. Pel en snijd de **ui** in partjes.



2. Kaas marineren

Snijd de **paneer** in blokjes. Meng de **paneer**, **ui** en **paprika** met **currypasta** naar wens.



3. Kaas & groenten roosteren

Spread de **tomatenblokjes** uit over een bakplaat met bakpapier of doe ze in een ovenschaal. Verdeel de **groenten** en **kaas** erover en bestrooi met peper en zout. Rooster 20-25min in de oven tot de **kaas** goudbruin is en de **groenten** gaar zijn en iets bruin.



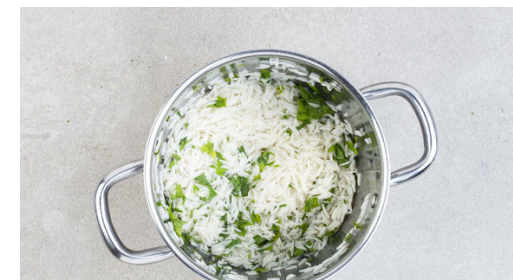
4. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** toe en breng het geheel opnieuw aan de kook. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Peterselie snijden

Hak de **peterselie** fijn.



6. Rijst afmaken

Roer **2/3e van de peterselie** door de **rijst** en breng op smaak met een snuf peper. Serveer de **rijst** met de **paneer** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.