

DINNERLY



Tikka masala-curry met knapperige paneer en verse groenten op jasmijnrijst



ca. 20min



2 personen

Bescheidenheid is een deugd, maar over dit gerecht moeten we gewoon opscheppen. Qua kooktijd is alleen een boterham met kaas sneller, de stappen zijn zo simpel dat je het haast slapend zou kunnen koken, en dan heb je natuurlijk nog de smaken... Deze romige tikka masala zet nieuwe standaarden alom. Het is ook nog vegetarisch én je gaat zelf met Indiase "paneer"-kaas in de weer. Een heuse droom, dit.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1x paneer ⁷
- 1x tikka masalapasta
- 1 beker slagroom ⁷
- 1x babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 979kcal, vet 62.6g, koolhydraten 73.9g, eiwit 27.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml voldoende gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en draai het vuur helemaal laag. Laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



2. Groenten snijden

Schil eventueel de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Pel en snij 1 teen knoflook deze fijn.



3. Paneer bakken

Snij de **paneer** in hapklare blokjes van 1,5-2cm doorsnede. Verhit een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **paneer** in 2-4min lichtbruin. Schep de **paneer** op een bord en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer.



4. Curry maken

Zet het vuur middelhoog, voeg evt. nog wat olie toe en bak de **wortel** 2-3min. Roer de knoflook en de **helft van de tikka masalapasta** erdoorheen (de rest van de currypasta gebruiken we hier niet) en bak ca. 1min mee. Giet de **slagroom** erbij en roer tot er een gladde saus ontstaat.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **spinazie** toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en roer **3/4e van de paneer** door de **curry**. Serveer de **curry** op de **rijst** en verdeel de **rest van de paneer** erover.



6. Are you nuts?!

Als je deze zachte curry iets meer crunch wil geven, garneer de borden dan met wat fijngehakte amandelen of amandelschaafsel. Yum!