



Palak paneer

met kikkererwten



ca. 25min



2 personen

Vandaag staat er een gerecht uit de Indiase keuken op tafel. Met palak, het woord voor spinazie in Hindi, en blokjes paneer, de hartige niet smeltende kaas. En natuurlijk mogen de klassieke smaakmakers zoals garam massala, verse gember en chilli niet ontbreken. Erbij nog een snelle stoof van kikkererwten en tomaten, en het plaatje is af!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 1 zakje garam masala
- 1 zakje chilivlokken
- 300g spinazie
- 1 blik kikkererwten
- 1x paneer ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- schuimspaan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 646kcal, vet 38.2g, koolhydraten 40.8g, eiwit 30.1g



1. Groenten snijden

Pel de **knoflook** en schil de **helft van de gember** en rasp beide fijn. De **rest van de gember** heb je niet nodig voor dit recept. Snijd de **tomaten** in blokjes.



4. Paneer bakken

Spoel de **kikkererwten** om in een zeef en laat uitlekken. Snijd de **paneer** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paneer** met een snuf zout in ca. 4min rondom goudbruin. Neem ze met een schuimspaan uit de pan. Houd wat **paneerblokjes** opzij voor de garnering, roer de **rest van de paneer** door de **spinazie**.



2. Spinazie koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el boter. Bak de **helft van de garam massala**, de **knoflook**, de **gember** en een **flinke snuf chilivlokken** ca. 1min. Voeg de **spinazie** beetje bij beetje toe en laat slinken.



5. Kikkererwten opwarmen

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kikkererwten**, **3/4e van de tomatenblokjes** en een snuf zout toe. Warm in 3-4min op.



3. Spinazie afmaken

Neem de pan van het vuur en voeg 75ml water, een flinke snuf zout en een snufje peper toe. Pureer de **spinazie** met een staafmixer glad. Breng op smaak met de **rest van de garam masala** en zout en peper. Zet de pan weer op het en voeg 1tl azijn toe. Kook de **spinazie** op laag vuur in ca. 8min romig, voeg evt. een beetje water toe.



6. Afmaken en serveren

Proef en breng de **kikkererwten-tomaten** evt. op smaak met zout en serveer met de **spinazie**. Verdeel de **rest van de tomaten** en de **apart gehouden paneerblokjes** erover en bestrooi met **chilivlokken naar smaak**.