





Paneer Bhurji (geklutste paneer)


4 porties / Tijd: ongeveer 30 minuten

Ingrediënten

250 g verkrumelde paneer (Indiase cottage cheese)

 *Te koop bij de toko (Aziatische kruidenierswinkel/supermarkt), AH, Colruyt, Delhaize*

 *Zelf maken? Volle melk stremmen met azijn of citroensap (of yoghurt). De kaas opvangen in een neteldoek en laten opstijven. Het citroensap en de yoghurt zullen zorgen voor een 'zachtere' paneer in tegenstelling tot azijn (bv. te gebruiken bij desserts)*

 *Paneer gekocht in de winkel? Laat het eerst 20 minuten weken in heet water vooraleer je het verder gebruikt in het recept.*

2 middelgrote fijngesneden tomaten (evt. zonder de zaadjes) (285 g netto)

1 fijngesneden rode ui (55 g, nettogewicht)

4 teentjes fijngehakte knoflook (24 g netto)

2 fijngehakte groene (chili)pepers (20 g, nettogewicht)

2,5 cm fijngehakte verse gember (7 g, nettogewicht)

Enkele druppels citroensap naar smaak


1,5 el zonnebloemolie (15 ml)

15 g ghee

2 el vers fijngehakte koriander

1 tl koriander(poeder)

¼ tl pav bhaji masala


 *Kruidenmix van korianderzaad, komijnzaad, zwarte kardemom, steranijs, groene kardemom, venkelzaad, gedroogde gember, rode peper, zwarte peper, kaneel, kruidnagel en gedroogd mangopoeder.*


Niet in huis? Gebruik dan garam masala.

½ tl komijnzaad

¼ tl venkelzaad

¼ tl hing (duivelsdrek / geel poeder)

 *1 tl komt overeen met 1 el uienpoeder + 1 teentje knoflook.*


 *De hing moet je meebakken zodat de zwavelachtige geur wordt uitgeschakeld.*

¼ tl kurkuma

¼ rode chilipoeder

Zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Plaats een pan op een middelhoog vuur en voeg de zonnebloemolie en de ghee toe.
2. Voeg de hing, het komijn- en venkelzaad toe en laat knetteren.
3. Voeg de ui, de knoflook, de groene pepers en de gember toe en laat ongeveer 5 minuten koken tot er een licht goudbruine kleur is. Roer voldoende om te vermijden dat het aanbakt.
4. Voeg de fijngesneden tomaten toe en laat 3 minuten koken tot ze zacht zijn.
5. Voeg het korianderpoeder, de pav bhaji masala, de kurkuma en de rode chilipoeder toe. Voeg eventueel ook zout toe naar smaak.
6. Meng goed en laat ongeveer 30 seconden tot 1 minuut koken.
7. Voeg de verkrumelde paneer toe en meng goed met de rest van de masala. Laat 2-3 minuten mee koken.
 *Laat het paneer niet te lang koken, anders wordt het rubberachtig en taai!*
8. Voeg de vers fijngehakte koriander toe en eventueel enkele druppels citroensap naar smaak.
9. Serveer met flat bread op een toast.



TIPS

- De paneer Bhurji kan zowel gemaakt worden bij het ontbijt, lunch en/of diner.
- Je kan eventueel nog doperwtjes, wortel en/of spinazie toevoegen als extra.

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	235
E (g)	10,6
V (g)	18,8
KH (g)	5,2
KH-portie	ongeveer 0,4