



Hot honey paneer met bonenpuree

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Hot honey is hot! Super makkelijk zelf te maken en een geweldige smaakmaker die bij heel veel gerechten past. In dit recept bakken we paneer (een milde Indiase kaas) in hot honey. Erbij oven geroosterde groenten en een smeuijge boterbonenpuree

40 min | 586 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Gele bietjes	<i>g</i>	125	250	400	500
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Honing stick	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Boterbonen	<i>g</i>	150	300	400	600
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
Paneer	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>ml</i>	2.5	5	7.5	10
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de bietjes en snijd klein. Snijd de aubergine in stukken. Doe de groenten in een kom en meng met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Leg alles op de bakplaat en bak in 25 minuten bruin en gaar. Schep af en toe even om.
3. Giet de boterbonen af en laat uitlekken. Voeg een klontje boter toe (en eventueel een scheutje water) en stamp of pureer tot een gladde puree. Verwarm op een laag vuur in een klein pannetje.
4. Snijd de paneer in blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de paneer krokant. Verdeel de honing en de chilivlokken (naar smaak) over de paneer en bak nog even totdat het karamelliseert. Haal de pan van het vuur en voeg een beetje azijn toe voor de smaak.
5. Schep de bonenpuree op de borden, samen met de geroosterde groenten en de paneer en lekker veel hot honey.

Tip: Je kunt de groenten ook bakken in een pan als je de oven niet wil gebruiken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

