



Indiase biryani met paneer en papadums

en muntyoghurt

Dit rijstgerecht kun je ook wel 'de nasi van India' noemen. Overal is biryani te vinden, met elk zijn eigen smaken en variaties. Jij maakt vandaag een vega variant met een heerlijke frisse muntyoghurt. Erbij next level knapperige papadums!

25 min | 891 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
Zilvervliesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Paneer	<i>g</i>	75	150	200	300
Spinazie	<i>g</i>	75	150	250	300
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	40	75	110	150
Verse citroenmunt	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Indiase kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Rozijnen	<i>st</i>	1	2	3	4
Mini papadums	<i>g</i>	20	40	60	75

zelf toevoegen:

Olijfolie (of kokosolie)	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Komijnzaad	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder kan garen.
2. Laat de paneer uitlekken en snijd in dobbelsteentjes. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak de paneer krokant en gaar. Breng op smaak met zout en peper en schep uit de pan.
3. Was intussen de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Was de tomaat en paprika en snijd in stukjes. Verhit de pan van de paneer (of een andere ruime pan) en roerbak de groenten 2-3 minuten op een hoog vuur. Schep uit de pan en leg opzij bij de paneer.
4. Roer de yoghurt los met olijfolie extra vierge, zout en peper. Snijd de munt in reepjes en meng de helft door de yoghurt.
5. Verhit olie in dezelfde pan en bak de voorgekookte rijst samen met de geraspte gember, rozijnen en Indiase kerriepoeder 4-5 minuten op een hoog vuur. Doe de groenten terug in de pan en verwarm al omscheppend nog een paar minuten. Breng verder op smaak met de overgebleven munt, zout en peper. Heerlijk samen met de papadums!

Tip: In India eten ze deze gebakken rijst een beetje bruin/doorgebakken. Dit werkt het beste als je koude (gekookte) rijst gebruikt. Je kunt ook wat spinazie bewaren en dit rauw door het gerecht scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

