



Zoete aardappelpuree met krokante paneer en gepofte tomaatjes

Paneer of panir is een oude kaassoort uit de Indiase vegetarische keuken. Het wordt al sinds de oudheid gebruikt, en terecht. Het is lekker, makkelijk, veelzijdig en voedzaam! De kaas is makkelijk te bereiden, licht verteerbaar en heeft een goede bite. Onze paneer is gemaakt van uitsluitend biologische volle melk en citroenzuur, en is een bron van hoogwaardige eiwitten, vetten, koolhydraten en mineralen.

30 min | 681 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
Cherry tomaten	<i>g</i>	125	250	375	500
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	150	300	450	600
Zoete aardappel	<i>g</i>	150	300	450	600
Paneer	<i>g</i>	100	200	200	400
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.25	0.5	0.75	1
Melk of kookvocht	<i>ml</i>	50	100	150	200
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 160 °C en zorg dat de oven goed heet is. Was de cherrytomaatjes, besprenkel met olie en pof ze 15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze rimpelig zijn en vocht afgeven.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en zoete aardappels en snijd in gelijke stukken. Kook in 15-20 minuten gaar.
3. Verhit intussen olie in een bakpan. Snijd de paneer in dobbelsteentjes en bak al omschuddend krokant en bruin. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
4. Giet het water van de aardappels af en laat droog stomen op een laag vuur. Schenk de melk of kookvocht en boter erbij, verwarm even en stamp tot een puree. Was de rucola, snij eventueel een beetje kleiner en schep door de puree. Maak op smaak met zout en peper.
5. Serveer de (zoete) aardappelpuree met de gepofte cherrytomaatjes en de krokante paneerblokjes. Voeg een partje limoen toe voor extra smaak.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de cherrytomaatjes ook bakken in een bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

