



Indiase Saag Paneer

met pittige knoflookboter

Saag paneer is een heerlijk gerecht uit de Indiase keuken. Het bestaat uit saag (een verzamelnaam voor gestoofde bladgroenten, meestal spinazie) en paneer (een Indiase kaas die niet smelt bij verhitting). Of je nu een fan bent van Indiase gerechten of gewoon iets nieuws wilt proberen, saag paneer is een heerlijk vegetarisch gerecht dat perfect is om te delen met vrienden en familie.

30 min | 760 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
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	75	150	250	300
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Paneer	<i>g</i>	100	200	300	400
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Garam masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Spinazie	<i>g</i>	150	300	450	600
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	75	100	150
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Water	<i>ml</i>	75	150	225	300
Olie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Gemalen komijn	<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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was of schil de wortel en snijd in blokjes. Verhit olie in een pan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de rijst en kleingesneden wortel toe en bak 2 minuten mee. Schenk het water erbij, breng aan de kook en kook afgedekt in 20-25 minuten gaar.
2. Snijd ondertussen de paneer in blokjes. Schil de gember en rasp fijn. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de paneer krokant. Maak op smaak met geraspte gember, garam masala, zout en peper. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij.
3. Was de spinazie grondig en laat heel goed uitlekken. Verhit olie in de pan van de paneer en bak de spinazie enkele minuten. Als de spinazie bijna geslonken is doe je de yoghurt erbij. Zet het vuur uit en pureer tot een stevige saus (of houd de spinazie heel). Maak op smaak met komijn en zout.
4. Pel en snipper de knoflook en rode peper. Laat de boter en olie smelten in een kleine pan en fruit de knoflook en rode peper licht krokant. Verwarm de paneerblokjes nog even mee en voeg dit - met de pittige knoflookboter - toe aan de spinazie saus.
5. Serveer de saag paneer met de rijst.

Tip: Ook heerlijk met rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

