



Hot honey paneer met zoete aardappelpuree

geroosterde aubergine en bietjes

Hot honey is hot! Super makkelijk om 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 zoete aardappelpuree.

40 min | 706 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>	150	250	400	500
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zoete aardappel	<i>g</i>	250	500	750	1000
Paneer	<i>g</i>	100	200	300	400
Honing stick	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</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. 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 20-25 minuten bruin en gaar. Schep af en toe even om.
3. Schil intussen de zoete aardappel en snijd in stukjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de zoete aardappel in 15 minuten gaar. Giet het water af en stamp of pureer (eventueel met een klontje boter en/of melk) tot een puree. Breng op smaak met zout en peper.
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 puree 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

