



Indische hutspot met pittige paneer en koriander

Hutspot is een heerlijke stampot van wortels, ui en aardappels. De hutspot van deze week is een variant op de klassieker want we serveren 'm met biologische paneer kaas van onze leverancier Kleinlangevsloo. Paneer is een heerlijke vleesvervanger uit de Indiase vegetarische keuken. Weer eens wat anders!

35 min | 777 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
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Wortel	g	125	250	375	500
Pastinaak	g	125	250	375	500
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Kurkuma, rasp	tl	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Paneer	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Sojasaus (of tamari)	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Schil of was de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af (vang een deel van het kookvocht op).
2. Was of schil intussen de wortel en pastinaak en snijd klein. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de kurkuma en rasp fijn (let op: kurkuma geeft erg af aan je handen).
3. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en kurkuma 2 minuten. Voeg de wortel en pastinaak toe en bak enkele minuten mee. Breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout. Doe een scheutje water erbij, dek af en stoof in 15-20 minuten gaar.
4. Pel de knoflook. Snijd de koriander fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd in stukjes. Snijd de paneer in dobbelsteentjes van 1-2 cm. Bestrooi met kerriepoeder, een deel van de koriander, rode peper en pers de knoflook erboven uit. Verhit olie in een bakpan en bak de paneerblokjes goudbruin. Blus af met de sojasaus en breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Stamp de aardappels grof met een scheutje kookvocht (klontje boter en/of warme melk). Schep de groenten en de rest van de koriander erdoor en serveer de stampot met de pittige paneerblokjes.

Tip: Maal van oud brood, knoflook en verse kruiden een kruidenpaneermeel. Druppel een beetje olijfolie erover. Verdeel dit over de hutspot en zet nog eens 10 minuten in de oven op 180 °C voor een krokante bovenlaag.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

