



## 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 | 725 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>  | 200  | 400 | 600 | 800 |
| 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 | 1   | 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, snijd 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

