



WINEBOX

Masan blanc

Bij dit kruidige Indiase gerecht is een frisse en lichte wijn lekker. Die brengt alle smaken in je mond tot rust en verkoelt indien nodig.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Palak paneer met kikkererwten en naanbrood

Een Indiase klassieker: spinaziesaus met witte kaas

Nog nooit van palak paneer gehoord? Paneer is een stevige witte kaas die vooral in India veel gegeten wordt. Je bakt de kaas even kort aan en voegt hem erna toe aan een smaakvolle spinaziesaus. Dat verklaart meteen ook het woord palak: Indiaas voor spinazie. Met het naanbrood kun je lekker dippen!

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



pittig



Crème fraîche



Spinazie



Paneer



Naanbrood



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Tomaat



Komijn



Kurkuma



Kikkererwten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 15	150	300	450	600	750	900
Crème fraîche (el) 7 15	2	4	6	8	10	12
Paneer (g) 7	85	170	250	335	420	500
Naanbrood 1 6 7 15	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
7) Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van gluten, soja, selderij en sesam

Benodigdheden

Wok of hapjespan, blender of hoge kom met staafmixer, koekenpan, grillpan of broodrooster

Voedingswaarden 813 kcal | 37 g eiwit | 75 g koolhydraten | 44 g vet, waarvan 23 g verzadigd | 17 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de tomaat in parten. Laat de kikkererwten uitlekken.



2 Verhit de helft van olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook, gember, rode peper, komijn en kurkuma 5 minuten op laag vuur. Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe en roerbak totdat alle spinazie geslonken is. Voeg vervolgens de helft van de crème fraîche toe, draai het vuur matig en verhit 1 minuut. Voeg tenslotte de helft van de kikkererwten en de tomaten toe aan de saus en verhit nog 1 minuut.



3 Haal de wok of hapjespan van het vuur. Giet het spinaziemengsel in een hoge kom en pureer met een staafmixer of blender tot een saus. Giet terug in de pan en houd warm op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4 Snijd de paneer in blokjes van 1 cm. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak op middelhoog vuur in 4 minuten goudbruin. Voeg de paneer toe aan de spinaziesaus en verhit nog 2 minuten. Verwarm de overige kikkererwten in dezelfde koekenpan 2 minuten op middellaag vuur.

5 Gril het naanbrood 2 – 3 minuten in een hete grillpan en keer halverwege om. Je kunt het naanbrood ook opwarmen in een broodrooster.

6 Verdeel de spinaziesaus over de diepe borden. Serveer met het naanbrood, de kikkererwten en garneer met de overige crème fraîche.



Tip! Geef het naanbrood meer smaak door het te besprenkelen met wat olijfolie en ½ tl currykruiden voordat je het naanbrood bakt.

Heb je geen grillpan of broodrooster? Verhit dan een koekenpan, zonder olie, en bak het naanbrood 2 – 3 minuten. Keer halverwege om.