



WIJNBOX

### Masan rosé

Dit kruidige gerecht uit de Indiase keuken heeft een rustige wijn nodig. Deze rosé biedt altijd een goede wijnspijscombinatie.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42  
2016



### Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via 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
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche (el) <b>7) 15) 20)</b>	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Kikkererwten (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Paneer (g) <b>7)</b>	85	170	250	335	420	500
Naanbrood <b>1) 6) 7) 25)</b>	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  
 Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **20)** soja, **23)** selderij en **25)** 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 | 21 g vezels



**1** Snipper de ui. 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.



**2** Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook, gember, rode peper, komijn en kurkuma 5 minuten op laag vuur. Voeg vervolgens de helft van de crème fraîche toe, draai het vuur matig en verhit 1 minuut. Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe en roerbak totdat alle spinazie geslonken is. 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 het mengsel terug in de pan en houd warm op laag vuur.



**4** Snijd de paneer in blokjes van 1 cm. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de paneer op middelhoog vuur in 4 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout. 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!** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Laat dan het naanbrood achterwege. Het gerecht bevat door de kikkererwten al voldoende koolhydraten. Wij geven het je er graag bij omdat we het er heerlijk bij vinden passen.