



Matar paneer (paneer met doperwten)

Een klassieke Noord-Indiase curry met blokjes paneer en doperwten in een romige tomaten-uiensaus. Vegetarisch, vullend en heerlijk mild gekruid.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 250 gr paneer, in blokjes
- 200 gr diepvriesdoperwten
- 2 uien, fijngesnipperd
- 3 tomaten, gepureerd
- 3 teentjes look, geperst
- 1 stukje verse gember (2 cm), geraspt
- 2 eetlepel zonnebloemolie
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel kurkuma

1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel garam masala
0,5 theelepel chilipoeder
10 cl room
1 theelepel zout
verse koriander, gehakt

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olie in een ruime pan en bak de blokjes paneer kort goudbruin. Schep ze eruit en leg ze even opzij.
- 2.** Bak in dezelfde pan het komijnzaad tot het geurt en fruit dan de uien glazig en lichtbruin.
- 3.** Voeg look en gember toe en bak nog een minuut mee.
- 4.** Roer kurkuma, gemalen komijn, koriander en chilipoeder erdoor en bak de kruiden even aan.
- 5.** Giet de gepureerde tomaten erbij en laat de saus zo'n 10 minuten pruttelen tot de olie weer bovenkomt.
- 6.** Voeg de doperwten toe met een scheutje water en laat 5 minuten meekoken.
- 7.** Doe de paneerblokjes terug in de pan, roer de room en garam masala erdoor en warm alles nog 3 minuten door.
- 8.** Breng op smaak met zout en werk af met verse koriander. Serveer met rijst of naan.