

Amritsari Paneer Bhurji

Gemiddeld · Vegetarisch · ± 2 à 4 personen · 40 min

Bhurji betekent kruimelig. De paneer wordt geraspt in plaats van in blokjes gesneden, zodat hij de saus overal opneemt.

Je maakt zelf een kruidenmix van hele kruiden die je kort roostert en daarna maalt. Dat geeft meer geur dan kant-en-klaar poeder. Je maakt meer dan je nodig hebt, dus bewaar de rest in een afgesloten potje.

Begin met de drie voorbereidingen: de gember-knoflookpasta, het yoghurtmengsel en de kruidenmix.

Pittigheid. Dit is de hoeveelheid chili zoals het in India gebruikt wordt. Wil je het minder pittig, pas dan alleen deze twee dingen aan: laat de groene pepers weg en gebruik de helft van het kashmiri chilipoeder. De rest van het recept blijft hetzelfde.

Tip. Proef hoe pittig het gerecht is voordat je de kruidenmix toevoegt. Valt het mild uit, neem dan 2 el, en is het al stevig gekruid, dan is 1 el genoeg.

Ingrediënten

1. Gember en knoflook

- 2,5 cm verse gember, geschild en grof gesneden
- 7 à 8 teentjes knoflook
- 1 groene peper (optioneel)

2. Yoghurtmengsel

- 125 ml yoghurt, losgeklopt
- ½ tl kurkuma
- 2 tl kashmiri chilipoeder
- ½ el gemalen koriander

3. Kruidenmix (bhurji masala)

- ½ el zwarte peperkorrels
- 2 à 4 kruidnagels
- 1 el korianderzaad
- 1 tl komijnzaad
- 6 à 7 zwarte kardemompeulen
- 1 ruime el kasuri methi (gedroogde fenegriekblaadjes)

Voor het gerecht

- 3 el mosterdolie
- 1 tl komijnzaad
- 3 middelgrote uien, geraspt
- 2 middelgrote tomaten, geraspt

- zout naar smaak
- ¼ tl suiker (optioneel)
- 1 el korianderstelen, fijngehakt
- 250 ml heet water
- 1 à 2 el van de kruidenmix
- 80 ml water
- 3 el verse koriander, fijngehakt
- 500 g paneer, geraspt
- 1 el roomboter

Bereiding

1. Maak eerst de gember-knoflook klaar: stamp de gember, de knoflook en de groene peper (optioneel) in een vijzel tot een grove pasta.
2. Pak daarna een kom en maak het yoghurtmengsel: roer 125 ml losgeklopte yoghurt door met ½ tl kurkuma, 2 tl kashmiri chilipoeder en ½ el gemalen koriander.
3. Maak nu de kruidenmix. Verhit een droge koekenpan, zet het vuur laag en doe er de peperkorrels, kruidnagels, korianderzaad, komijnzaad en zwarte kardemompeulen in. Rooster ze ongeveer een minuut terwijl je blijft roeren, tot je ze goed ruikt.
4. Voeg 1 ruime el kasuri methi toe, rooster nog 15 seconden en zet het vuur uit. Laat het afkoelen en maal het daarna fijn. De kruidenmix is klaar. Je houdt over, bewaar de rest in een afgesloten potje.
5. Verhit in een grote pan of wok 3 el mosterdolie tot je damp ziet. Zet het vuur laag, voeg 1 tl komijnzaad toe en laat het knetteren.
6. Voeg de gember-knoflookpasta toe en bak die 1 minuut. Doe dan de geraspte uien erbij, zet het vuur op middelhoog en bak tot de uien glazig worden. Houd ze goed in de gaten: ze zijn geraspt en kleuren daardoor snel bruin. Dit duurt 5 tot 10 minuten. Let op: ze hoeven niet bruin te worden, zodra ze wat zachter zijn ga je door.
7. Roer het yoghurtmengsel in de kom goed door en voeg het dan toe aan de pan. Kook tot alles goed gemengd is en de rauwe geur van de kruiden weg is. Dat duurt 3 à 4 minuten op middelhoog tot hoog vuur.
8. Voeg de geraspte tomaten toe met zout naar smaak en eventueel ¼ tl suiker. Meng goed en bak ongeveer 1 minuut.
9. Voeg 1 el fijngehakte korianderstelen toe, en net genoeg heet water om alles in de pan goed te mengen en te laten vloeien. Doe het deksel erop en laat 10 tot 15 minuten op laag vuur koken. Kijk af en toe en blijf roeren, zodat de kruiden niet aan de bodem plakken. Wordt het mengsel droog, voeg dan een scheutje warm water toe en kook door.

- 10.** Proef nu hoe pittig het is. Valt het mild uit, voeg dan 2 el van de kruidenmix (paneer bhurji masala) toe, anders 1 el. Kook door tot het mengsel droog wordt en de olie zich begint te scheiden, zodat de kruiden de tijd krijgen om te roosteren.
- 11.** Voeg ongeveer 80 ml heet water toe en meng alles goed. De saus wordt nu bruiner door de kruiden. Kook nog 3 à 4 minuten.
- 12.** Voeg 500 g geraspte paneer toe, daarna 2 el gehakte koriander, en meng alles voorzichtig door. Kook een paar minuten tot de paneer warm is en de saus de dikte heeft die jij lekker vindt.
- 13.** Garneer tot slot met 1 el boter en 1 el gehakte korianderblaadjes. Dit gerecht is heerlijk met roti, chapati of naan.