

Palak Paneer

Makkelijk · Vegetarisch · ± 4 personen · 40 min

Palak paneer is een van de bekendste groentegerechten uit Noord-India.

Kook de spinazie kort. Spinazie die te lang op het vuur staat verliest zijn frisse groene kleur en wordt dof en bruinig, daarom blancheren we hem en koelen we hem meteen af.

De cashewnoten maken de saus romig zonder room en halen de scherpe kant van de spinazie weg.

Zwart zout (kala namak) is optioneel. Het ruikt licht zwavelachtig en geeft het gerecht een hartige smaak. Te koop bij de toko.

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. Kook de spinazie niet langer dan 2 minuten en leg hem daarna in ijskoud water. Zo houd je de kleur diepgroen.

Ingrediënten

Voor de spinaziepuree

- 500 g verse spinazie
- 10 cashewnoten, ongezouten
- 1 à 2 groene pepers
- een handvol verse koriander

Voor de saus

- 2 el zonnebloemolie
- 1 tl komijnzaad
- 2 el knoflook, fijngehakt
- 1 el gember, fijngehakt
- 3 middelgrote uien, in dunne ringen
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl kurkuma
- 1 tl kashmiri chilipoeder
- ½ tl zwart zout (kala namak), optioneel
- zout naar smaak
- 60 ml Griekse yoghurt
- 250 g paneer, in blokjes
- snufje garam masala
- vers citroensap

Bereiding

- 1.** Breng water aan de kook en leg de spinazie er 2 minuten in. Haal hem eruit en leg hem meteen in ijskoud water. Week ondertussen 10 cashewnoten 5 minuten in kokend water.
- 2.** Doe de uitgelekte spinazie in een blender met 1 à 2 groene pepers, een handvol koriander en de geweekte cashewnoten. Pureer tot een gladde massa.
- 3.** Verhit 2 el olie in een pan. Voeg 1 tl komijnzaad, 2 el knoflook, 1 el gember en de 3 in dunne ringen gesneden uien toe.
- 4.** Bak de uien tot ze lichtbruin zijn. Voeg dan 1 tl gemalen komijn, ½ tl kurkuma, 1 tl kashmiri chilipoeder, ½ tl zwart zout en zout naar smaak toe en roer goed door.
- 5.** Voeg 60 ml Griekse yoghurt toe, meng en kook tot de rauwe geur van de kruiden verdwenen is.
- 6.** Roer de spinaziepuree erdoor en kook op middelhoog vuur tot de kleur iets lichter groen wordt. Roer af en toe.
- 7.** Schep er 250 g paneerblokjes door en laat alles nog 5 tot 10 minuten zachtjes koken.
- 8.** Zet het vuur uit. Maak af met een snufje garam masala en een scheut vers citroensap, en serveer.