

delicious. SAMEN MET APETINA

Easy vegetarische curry!

KRUIDIGE CURRY & MILDE PANEER

Als er iets makkelijk combineert in currygerechten is het wel paneer. Deze vegetarische kaas smaakt neutraal en is fantastisch met curry. Zo geef je mooi tegenwicht aan de volle, spicy smaken.

aubergine-kurkumacurry met doperwten en paneer

- hoofdgerecht (4-6 personen)
- vega / glutenvrij
- bereiden ± 35 min. / oven ± 10 min.

3 flinke aubergines / 3 el kokosolie / 4 teentjes knoflook (3 ongepeld, 1 gepeld) / milde olijfolie / ½ el gemalen kurkuma / 1 el mosterdzaad / 2 el korianderzaad / ½ el komijnzaad / ½ el kaneel / 2 tl chilivlokken / 500 g doperwtjes (diepvries) / 300 ml kokosmelk / 1 bosje koriander, grof gesneden / 225 g Apetina paneer, in blokjes van 2x2 cm

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de aubergines in de lengte in dikke repen en dan in stukken.

Verhit de kokosolie in een wok en bak de aubergine op halfhoog vuur rondom goudbruin en gaar in 15 min.

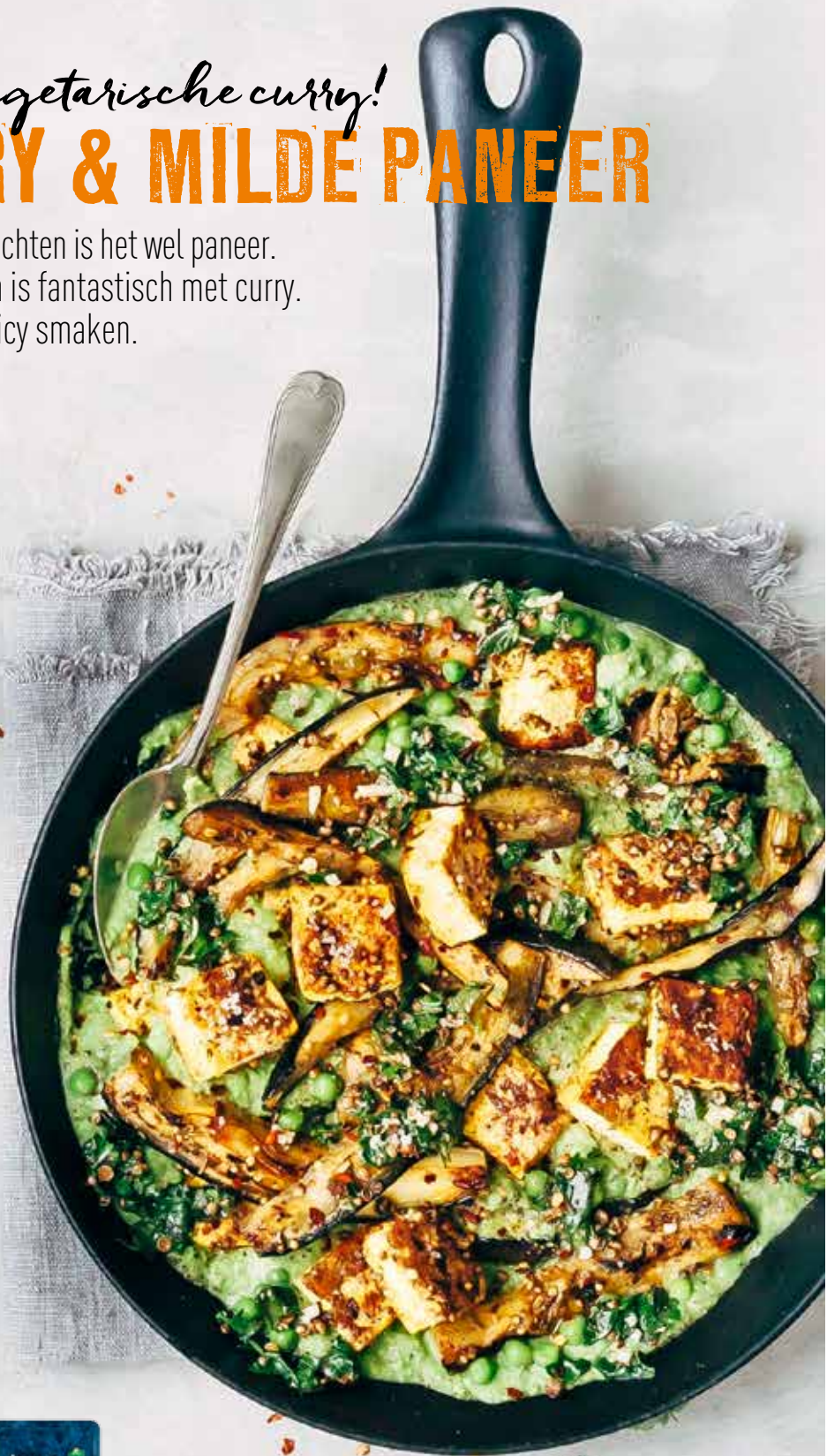
Doe intussen de 3 tenen ongepelde knoflook in een ovenschaaltje en voeg zoveel olie toe tot ze net onder staan. Pof ze 10 min. in de oven.

Vijzel intussen de kurkuma, het mosterdzaad, 1 el korianderzaad, het komijnzaad, de kaneel en chilivlokken kort en schep de helft door de gebakken aubergine. Bak op laag vuur even mee.

Kook intussen de doperwten beetgaar. Pureer ze grof met de staafmixer, samen met de gepofte knoflook en de kokosmelk. Schep het doperwtensmengsel door de aubergine. Roer om en laat nog 3-4 min. stoven. Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de laatste knoflookteen fijn. Kneus de rest van het korianderzaad. Bak de knoflook, koriander en het korianderzaad in een kleine koekenpan zachtjes in wat olie. Houd apart. Voeg nu de rest van het specerijenmengsel toe aan de koekenpan, samen met wat olie en de blokjes paneer. Bak 2-3 min. en schep goed om. Meng de helft van de paneer door de curry. Schep de auberginecurry in kommen, bestrooi met de rest van de paneer en het gebakken koriandermengsel.

p.p. ± 400 kcal / 17 g eiwit / 26 g vet / 20 g kh **d**



APETINA® PANEER Paneer – kaas van koemelk – is in India heel populair. Paneer komt van het woord panir, dat kaas betekent. Apetina paneer is hoog in eiwit en laag in zout, daarom is paneer een ideale vleesvervanger. Paneer smaakt subtiel en mild en past in zowel warme als koude gerechten. Deze kaas smelt niet en neemt alle smaken en kruiden van curry's en sauzen op. Apetina paneer wordt gemaakt met citroenzuur en zonder dierlijk stremsel en is dus helemaal vegetarisch.