



## 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
<b>20'</b>	<b>30'</b>	<b>4</b>	<b>Wereldkeuken</b>

### 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 el zonnebloemolie
- 1 kl komijnzaad
- 1 kl kurkuma

1 kl gemalen komijn  
1 kl gemalen koriander  
1 kl garam masala  
0,5 kl chilipoeder  
100 ml room  
1 kl zout  
een handvol verse koriander, grof gehakt

## Bereidingswijze

---

- 1.** Verhit de olie in een ruime pan op middelhoog vuur en bak de blokjes paneer al omscheppend goudbruin aan alle kanten. Schep ze uit de pan en leg ze opzij.
- 2.** Bak in dezelfde pan het komijnzaad op middelhoog vuur tot het begint te geuren. Voeg de uien toe en fruit ze al roerend glazig en lichtbruin, ongeveer 8 minuten.
- 3.** Voeg de look en gember toe en bak nog 1 minuut mee.
- 4.** Roer de kurkuma, gemalen komijn, gemalen koriander en het chilipoeder erdoor en bak de kruiden 1 minuut aan op een laag vuur.
- 5.** Giet de gepureerde tomaten erbij en laat de saus op een zacht vuur 10 minuten pruttelen tot de olie zichtbaar bovenkomt en de saus ingedikt is.
- 6.** Voeg de doperwten toe met een scheutje water (50 ml) en laat 5 minuten meekoken.
- 7.** Doe de paneerblokjes terug in de pan en roer de room en de garam masala erdoor. Warm alles nog 3 minuten door op een zacht vuur.
- 8.** Breng op smaak met zout en werk af met de verse koriander.

**Tip**

Wil je de paneer extra mals houden, leg de gebakken blokjes dan 10 minuten te weken in warm gezouten water voor je ze terug in de curry doet. Ze worden zo zachter van binnen maar houden toch hun vorm.

**Lekker met**

Serveer met gestoomde basmatirijst of vers gebakken naan.

**Dranktip**

Een gekoelde mango lassi tempert de kruiden prachtig. Verkies je alcohol, kies dan voor een frisse Indiase pale ale of een droge Riesling.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)