Hoofdgerechten / India

basmatirijst met paneer en broccoli · India

Een complete graanmaaltijd met paneer en broccoli, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze India-variatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g basmatirijst
- ☐ 500 g broccoli
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g paneer
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

01 Kook de basmatirijst volgens de verpakking in ruim water gaar en laat goed uitlekken.

02 Maak de broccoli schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de broccoli toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 7 minuten afgedekt garen.

04 Snijd de paneer in blokjes en bak ze acht tot tien minuten, tot ze goudbruin en goed heet zijn.

05 Meng de gare granen met de groenten en het gare hoofdingrediënt. Voeg gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-in-04-14-a657e67