Hoofdgerechten / India

basmatirijst met paneer en venkel · India

Een complete graanmaaltijd met paneer en venkel, 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 venkel
- ☐ 3 g gemalen koriander zaad
- ☐ 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 venkel schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de venkel toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 10 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 koriander zaad, 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-04-20-54d6f2c