

Chili de paneer sucré avec légumes et riz aux oignons verts

Végé

30 Minutes



Paneer



Mélange d'épices à l'indienne



Riz basmati



Oignons verts



Poivron



Carotte



Pois sucrés



Oignon, en tranches



Sauce soja



Ail



Sauce au chili doux



Fécule de maïs

BONJOUR PANEER

Un fromage frais d'Asie du Sud apprécié pour sa fermeté et sa douce saveur!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
Carotte	170 g	340 g
Pois sucrés	56 g	113 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	9 g	18 g
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Parer les **pois sucrés**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po), puis **saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, fouetter la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs**, la **moitié** de l'**ail** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter les **oignons**, les **carottes** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. Baisser à feu moyen et ajouter les **pois sucrés** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **mélange de fécule de maïs** (celui de l'étape 1). Porter ébullition et faire cuire de 1 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter le **paneer** et bien mélanger.



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** de l'**ail** et le **riz**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le riz

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis **saler**.



Faire frire le paneer

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** et le **paneer**. Faire poêler le **paneer** de 4 à 6 minutes, en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré sur tous les côtés. (**REMARQUE** : Faire cuire le paneer en plus d'une étape pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **paneer sucré**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!