

Paneer de style kadai

avec poivrons et riz basmati à l'ail

Végé

30 minutes



Paneer



Riz basmati



Poivron



Oignon rouge



Ail



Sauce tikka



Mélange d'épices indien



Bébés épinards



Lait de coco

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

Râpe, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po).



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié de l'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire le paneer

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et faire tourner pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **paneer**. **Saler** et **poivrer**. Faire poêler les **cubes de fromage**, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés, de 5 à 6 minutes. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le paneer en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!) Réserver dans une assiette.



Faire cuire les légumes

Réduire à feu moyen. Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et de **poivron**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants, de 3 à 4 minutes. Ajouter le **mélange d'épices indien** et le **reste de l'ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes.



Préparer la sauce

Réduire le feu à moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka** et le **lait de coco** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 5 à 7 minutes. Ajouter le **paneer** et les **épinards** et remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes. (**REMARQUE** : Ajouter les épinards par étapes pour 4 personnes.) **Saler**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **paneer**, de **légumes** et de **sauce**.

Le repas est prêt!