

Paneer de style kadai

avec poivrons et riz basmati à l'ail

Végé

35 minutes



Paneer



Riz basmati



Poivron



Oignon rouge



Gousses d'ail



Sauce tikka



Mélange d'épices à dal



Bébés épinards



Laît de coco

BONJOUR PANEER

Un fromage doux qui garde sa forme même lorsqu'il est frit!

D'abord

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

Matériel requis

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
Gousses d'ail	2	4
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices à dal	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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** 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). **Salier et poivrer**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



4 Faire cuire les légumes

- Réduire à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans la même poêle, puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Ajouter le **mélange d'épices à dal** et le **reste de l'ail**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.



2 Faire cuire le riz

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz** et la **moitié de l'ail**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



5 Faire la sauce

- Ajouter la **sauce tikka** et le **lait de coco** à la poêle contenant les **légumes**. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter le **paneer** et les **épinards**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent, en remuant souvent. (**REMARQUE** : Ajouter les épinards par étapes pour 4 pers.)
- **Salier**, au goût.



3 Faire cuire le paneer

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et faire fondre en tournant la poêle pendant 1 min. Ajouter le **paneer**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle ; pour 4 pers., faire cuire le paneer en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Faire poêler les **cubes de fromage** de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés, en les retournant à l'occasion.
- Réserver le **paneer** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Salier**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, de **paneer** et de **toute la sauce restante** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!