

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*	3 c. à soupe	6 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
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 hacher ou presser l'**ail**.
- Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po). **Salier et poivrer**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



4 Cuire les légumes

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



2 Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, 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. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **paneer** et les **épinards**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**REMARQUE** : Ajouter les épinards par étapes pour 4 pers.)
- **Salier**, au goût.



3 Cuire le paneer

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



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Salier**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **mélange de légumes et de paneer**.

Le souper, c'est réglé!