

Pizza au saag paneer Tre Stelle avec sauce crémeuse à la noix de coco

Végé

40 Minutes



Fromage paneer Tre Stelle



Pâte à pizza



Bébés épinards



Lait de coco



Mélange d'épices à l'indienne



Ail



Gingembre



Coriandre



Noix de cajou, hachées



Oignon rouge



Farine tout



usage Sauce tikka

BONJOUR PANEER

Ce fromage est une source élevée de protéines et est fait avec seulement 3 ingrédients!

D'abord

- Avant de commencer, retirer la pâte à pizza du réfrigérateur et la laisser reposer à température ambiante pendant 20 min.
- Préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Fromage paneer Tre Stelle	200 g	400 g
Pâte à pizza	340 g	680 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Mélange d'épices à l'indienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	14 g	28 g
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer la pâte

Saupoudrer de **farine** les deux côtés de la **pâte**. Diviser la **pâte** en deux morceaux égaux (doubler pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson, étendre chaque morceau et travailler la **pâte** jusqu'à l'obtention d'une forme plus ou moins ovale. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson.) Laisser reposer la **pâte** à température ambiante de 8 à 10 minutes.



4 Préparer les pizzas

Avec les mains enfarinées, étirer la **pâte** de nouveau pour obtenir de **grandes formes ovales**. (**REMARQUE** : La pâte devrait conserver sa forme à cette étape.) À l'aide d'une cuillère, déposer le **saag paneer** sur la **pâte**. Parsemer des **oignons restants**. Faire rôtir les **pizzas** au **centre** du four de 14 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire les pizzas sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Parsemer la **coriandre hachée** et les **noix de cajou** sur les **pizzas**.



2 Préparer

Pendant que la **pâte** se repose, peler et couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper le **paneer Tre Stelle** en cubes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **noix de cajou**.



5 Terminer et servir

Couper les **pizzas** en tranches et les répartir dans les assiettes.

Le repas est prêt!



3 Préparer le saag paneer

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** de l'**oignon**, l'**ail**, le **gingembre**, le **mélange d'épices à l'indienne** et **1 c. à soupe de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **paneer Tre Stelle**, le **lait de coco** et la **sauce tikka**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit légèrement réduite. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **épinards** et remuer 1 minute, jusqu'à ce qu'ils tombent.