

Wraps au paneer assaisonné avec chutney de mangues et oignons marinés

Végé

30 minutes



Paneer



Naan



Chutney de mangues



Mélange printanier



Oignon rouge



Pâte de cari douce



Mélange d'épices indien



Yogourt grec



Tomate Roma



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR PANEER

Un fromage doux qui conserve sa forme même lorsqu'il est frit ou cuit au four!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petite casserole, 2 petits bols, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Naan	2	4
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Tomate Roma	160 g	320 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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



Mariner les oignons

- Peler l'**oignon**, puis le trancher finement.
- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un petit bol. Réfrigérer.



Chauffer les naans et faire le yogurt épicé

- Entre-temps, tapoter les **naans** de chaque côté avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium.
- Cuire dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **naans** soient bien chauds.
- Dans un autre petit bol, ajouter le **yogourt**, le **reste** du **mélange d'épices indien**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer jusqu'à ce que le tout soit homogène.



Préparer et enrober le paneer

- Couper le **paneer** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **pâte de cari**, la **moitié** du **mélange d'épices indien**, **¼ c. à thé** de **sel** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Ajouter le **paneer**, puis remuer pour enrober.



Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** de **marinade** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Cuire le paneer

- Transférer le **paneer** et le **mélange de pâte de cari restant** dans le bol sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Disposer le **paneer** en une seule couche.
- Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **paneer** soit doré sur les côtés.
- Retirer la plaque à cuisson du four. Arroser le **paneer** de **chutney de mangues**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Répartir les **naans** dans les assiettes, puis étendre le **yogourt épicé** sur le dessus.
- Garnir d'**un peu** de **salade**, du **paneer** et du **chutney restant** sur la plaque à cuisson. Parsemer d'**oignons marinés**. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver au frigo le reste des oignons marinés et de la marinade pendant jusqu'à 3 jours!).
- Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement. (**CONSEIL** : Manger les wraps au paneer avec un couteau et une fourchette!)

Le souper, c'est réglé!