



ANJALINA CHUGANI

CHEF
BANGALORE

RECETA

PALAK PANEER

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 450 gramos de espinacas lavadas y troceadas
- 250 ml de agua
- 2 chiles verdes
- 3 cucharadas soperas aceite girasol
- 250 gramos de Paneer cortado en dados
- 1 pieza canela en rama
- 1 cebolla grande picada a medio centímetro
- 1 cuchara sobera de jengibre fresco picado
- 1 cuchara sobera de ajo picado
- 4 tomates picados sin piel ni semillas en dados de 1 cm
- 2 cuchara de café de cilantro en seco molido
- 1 cuchara de café de comino molido
- Una pizca de cúrcuma molida
- Una pizca de chile rojo molido
- 1 cuchara de café Garam Masala
- Sal
- Una pizca de mango seco en polvo
- 150 ml de leche o nata o yogurt griego, etc

PREPARACIÓN

- En una olla poner el agua y llevar a ebullición, añadir las espinacas y los chiles verdes y dejar que se cocine, destapado, remover a menudo.
- Retirar e la espinaca con el líquido del fuego y dejar que se enfríe antes de triturar.
- En una sartén, calentar 3 cucharadas de aceite. Añadir el queso Paneer y freír hasta que esté ligeramente dorado por ambos lados. Retirar el Paneer de la sartén.
- En la misma sartén añadir canela en rama, la cebolla y un poco de sal, cocinar e hasta que las cebollas estén muy cocidas casi transparentes.
- Añadir el jengibre y el ajo y cocinar hasta que la cebolla caramelice.
- Agregar los tomates, y cocinar hasta evaporar el agua de vegetación. Agregar el resto de las especias y la sal, mezclar bien y cocinar 1 minuto.
- Incorporar las espinacas cocidas y cocer a fuego bajo durante unos minutos.
- Verter la leche o nata o yogurt y mezclar, agregar el Paneer y mezclar suavemente. Calentar y servir.

Sugerencias

Servir con chapatis o pan naan o arroz basmati.

Notas:
