

Palak Paneer

El palak paneer es un plato vegetariano indio de Punjab hecho con espinacas, salsa de tomate y paneer. Se sirve caliente y acompañado con roti, naan o arroz.



Enregistrar

Prep.
15 min

Cocinar
20 min

Total
35 min

Plato: Plato principal Cocina: Indio, Vegetariano Raciones: 4 personas

Autor: Nicole Rossetti le Strange

Ingredientes

- 350 g de espinacas , lavadas y escurridas
- 1 tomate
- 5 dientes de ajo , partidos ((3 enteros y 2 finamente picados))
- 1 5 cm trozo de jengibre
- 1 pimiento verde picante (o más al gusto)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande , finamente picada
- 120 ml de agua
- 1 cucharadita de garam masala
- ¼ de cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ de cucharadita de chile rojo en polvo
- 3 cucharadas de crema espesa
- 250 g paneer , en cubos
- ½ cucharada de kasuri methi (hojas secas de fenogreco)
- 1 lima , exprimida
- ½ cucharadita de azúcar
- Sal
- Pimienta blanca

Utensilios

- Licuadora

Instrucciones

1. En una cacerola grande de agua hirviendo con sal, sumerja las hojas de las espinacas y blanquee durante 3 minutos, hasta que se marchiten.
2. Escurra las espinacas e inmediatamente colóquelas en un gran baño de hielo para ayudar a que las hojas conserven su color verde.
3. En una licuadora, coloque las espinacas blanqueadas y el tomate, 3 dientes de ajo enteros, el jengibre y el pimiento verde. Reduzca a una pasta suave y reserve.
4. Caliente una sartén profunda y seca a fuego medio.
5. Agregue el aceite y luego los 2 dientes de ajo picados.

6. Saltee durante 1 minuto o hasta que se empiece a dorar.
7. A continuación, agregue las cebollas picadas.
8. Saltee durante 2 a 3 minutos, revolviendo regularmente, hasta que la cebolla esté tierna y translúcida.
9. Añada el puré de espinacas reservado y mezcle.
10. Añada el agua. Cubra la sartén y cocine durante 10 minutos a fuego medio. Las espinacas deben estar burbujeando mucho. Revuelva a intervalos regulares para evitar que se peguen al fondo de la sartén.
11. Una vez que las espinacas estén cocidas, agregue el garam masala, el azúcar, la cúrcuma en polvo, el pimiento rojo en polvo y la sal. Mezcle y cocine durante 1 minuto, cubierto. A continuación, agregue la crema de leche y mezcle.
12. Incorpore el paneer y mezcle.
13. Cocine a fuego lento de 3 a 4 minutos. Apague el fuego, agregue el jugo de limón y el kasuri methi y mezcle.
14. Sirva el palak paneer caliente con naan o roti o arroz.

Notas

El paneer se puede freír hasta que esté dorado antes de agregarlo al plato.