

Palak Paneer

Spolehlivý domácí recept na 4 porce



Rychlý přehled

Porce	Příprava	Vaření	Výsledek
4	20 minut	30-35 minut	Zelená omáčka a měkký paneer

Suroviny

• 500 g čerstvého špenátu	• 1 lžička římského kmínu
• 400 g čerstvého paneeru, kostky 2,5 cm	• 1 lžička mletého koriandru
• 1 větší cibule, najemno	• 1/4 lžičky kurkumy
• 1 střední rajče, najemno	• 1/2 lžičky garam masaly
• 3 stroužky česneku	• 1 lžička kasuri methi
• 15 g čerstvého zázvoru	• 80 ml smetany (volitelně)
• 1 zelené chilli podle chuti	• 100-150 ml horké vody
• 1 lžíce oleje + 20 g ghí nebo másla	• sůl podle chuti

Před začátkem

Špenát	Paneer	Koření
Omytý a připravený ke spaření	Kostky stejné velikosti	Odvážené před vařením

Postup krok za krokem

1. Špenát krátce spařte

Listy vložte na 45-60 sekund do vroucí osolené vody a hned je přeneste do studené vody. Scedte bez dlouhého máčení.

2. Rozmixujte zelený základ

Špenát rozmixujte s chilli a jen tolika vodou, aby se nože volně otáčely. Pyré nemá být řídké.

3. Rozvoňte kmín a cibuli

V oleji s ghí nechte krátce zapraskat římský kmín. Přidejte cibuli a opékejte 8-10 minut dozlatova.

4. Provařte aromatiku a rajče

Vmíchejte zázvor, česnek, koriandr a kurkumu. Přidejte rajče a vařte 7-9 minut, až směs zhoustne a ztratí syrovou vůni.

5. Spojte pyré s masalou

Přilijte špenátové pyré a 50 ml horké vody. Na mírném ohni vařte 5-7 minut; prudký a dlouhý var barvu i chuť zbytečně otupí.

6. Nastavte chuť a hustotu

Osolte a podle potřeby přidejte vodu nebo smetanu. Omáčka má být hladká, ale dost hustá, aby obalila paneer.

7. Paneer jen prohřejte

Přidejte kostky paneeru na 3-4 minuty. Odstavte, vmíchejte garam masalu a v dlaních rozdrcenou kasuri methi.

Kontrolní body

Část	Správný stav	Varovný signál
Špenát	Jasně zelený, bez syrové chuti	Olivový a dlouho vařený
Masala	Hustá, bez syrové vůně	Vodová nebo ostrá po cibuli
Paneer	Měkký, pouze prohřátý	Gumový po dlouhém varu
Omáčka	Hladká a obalující	Řídká nebo těžká

Rychlá náprava

Problém	Řešení
Omáčka je hořká	Dál ji prudce nevařte; zjemněte malým množstvím smetany a doladte solí.
Omáčka je řídká	Krátce ji bez poklice zredukujte ještě před přidáním paneeru.
Barva je mdlá	Příště špenát spařte krátce, rychle zchladte a omáčku dlouho nevařte.
Paneer je tvrdý	Stáhněte teplotu a nechte kostky pár minut odpočinout v teplé omáčce.

Tisková verze neobsahuje produktové odkazy.