

Matar Paneer

Spolehlivý domácí recept na 4 porce



Rychlý přehled

Porce	Příprava	Vaření	Výsledek
4	20 minut	35-40 minut	Měkký paneer, zelený hrášek, vyvážená omáčka

Suroviny

• 400 g čerstvého paneeru, kostky 2,5 cm	• 1 lžička římského kmínu
• 250 g mraženého nebo čerstvého hrášku	• 1 lžička mletého koriandru
• 1 větší cibule, najemno	• 1/2 lžičky kurkumy
• 400 g krájených rajčat nebo 350 ml pyré	• 1 lžička sladké papriky
• 3 stroužky česneku	• 1/2 lžičky garam masaly
• 15 g čerstvého zázvoru	• 1 lžička kasuri methi
• 1 zelené chilli podle chuti	• 80 ml smetany (volitelně)
• 1 lžíce oleje + 20 g másla nebo ghí	• 150-250 ml horké vody, sůl

Před začátkem

Paneer	Hrašek	Rajčata
Kostky 2,5 cm; tvrdý krátce zahřát	Mražený bez rozmrazení	Pyré připravit předem

Postup krok za krokem

1. Připravte paneer

Nakrájejte ho na kostky. Je-li z chladu tvrdý, ponořte jej na 10 minut do teplé osolené vody a osušte.

2. Rozvoňte koření

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

3. Postavte masalu

Vmíchejte zázvor, česnek a chilli. Po minutě přidejte koriandr, kurkumu a papriku; koření nespalte.

4. Provařte rajčata

Přidejte rajčata a sůl. Vařte 10-15 minut, až směs zhoustne, ztmavne a tuk se začne oddělovat.

5. Uvařte hrášek

Přilijte 150 ml horké vody, přidejte hrášek a vařte 4-7 minut podle jeho velikosti. Hrášek má zůstat zelený a sladký.

6. Nastavte omáčku

Vmíchejte smetanu podle chuti. Hustotu doladíte horkou vodou; omáčka má paneer obalit, ne být vodová.

7. Paneer jen prohřejte

Přidejte paneer na 3-4 minuty. Odstavte, vmíchejte garam masalu a v dlaních rozdrčenou kasuri methi.

Kontrolní body

Část	Správný stav	Varovný signál
Masala	Hustá, lesklá, bez syrové vůně	Řídká nebo ostře rajčatová
Hrášek	Sladký, zelený, právě měkký	Šedý a rozvařený
Paneer	Měkký, jen prohřátý	Gumový po dlouhém varu
Omáčka	Obalí lžíci a pomalu stéká	Vodová nebo suchá

Rychlá náprava

Problém	Řešení
Příliš kyselá	Dovařte základ; teprve potom přidejte malé množství másla nebo smetany.
Příliš hustá	Vmíchejte horkou vodu po lžících.
Málo výrazná	Doladte sůl, kasuri methi a garam masalu až po odstavení.
Tvrdý paneer	Příště jej nepřevařujte; nyní nechte kostky krátce odpočinout v teplé omáčce.

Tisková verze neobsahuje produktové odkazy.