

Palak Paneer

Rozšířený průvodce: zelená barva, hladká textura a přesné načasování



Co dělá dobrý Palak Paneer

Palak označuje špenát a paneer čerstvý lisovaný sýr. Dobrá verze stojí na krátké úpravě špenátu, důkladně provařeném masale a šetrném závěru. Smetana je volitelná; omáčka má chutnat po špenátu, aromaticce a koření, ne pouze po tuku.

Volba	Svěžejší domácí verze	Jemnější verze
Špenát	Krátkce spařit a nahrubo rozmixovat	Rozmíchat úplně dohladka
Zjemnění	Bez smetany nebo jen ghí	Trocha smetany na mírném ohni
Paneer	Neopečený, velmi měkký	Krátkce opečený pro pevnější hrany

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 lžice oleje + 20 g ghí nebo másla	• sůl podle chuti

Před začátkem

Špenát	Paneer	Masala
Nepřevařit při spaření	Přidat až na konci	Rajče zbavit syrové vůně

Technika 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.

Časový plán

Minuty	Co dělat
0-8	Mytí, spaření, zchlazení a scezení špenátu
8-12	Mixování špenátového pyré
12-22	Kmín, cibule, zázvor a česnek
22-31	Rajče a suché koření důkladně provařit
31-38	Spojit se špenátem a nastavit hustotu
38-42	Paneer a finální koření

Varianty a řešení problémů

Cíl	Úprava
Bez smetany	Omáčku zjemněte ghí a dobře vyvažte sůl; špenát nepřevařujte.
Hladší omáčka	Pyré rozmixujte úplně dohladka a případně propasírujte před spojením s masalou.
Výraznější česnek	Část česneku krátce opečte v ghí a přidejte jako závěrečné temperování.
Tofu varianta	Pevné tofu osušte; počítejte s jinou chutí a strukturou než u paneeru.
Příprava předem	Omáčku uvařte bez paneeru. Při ohřívání přidejte sýr až v závěru.

Přepočet porcí

Porce	Paneer	Špenát	Rajče	Voda
2	200 g	250 g	1/2 ks	50-75 ml
4	400 g	500 g	1 ks	100-150 ml
6	600 g	750 g	1 1/2 ks	150-225 ml

Pět přímých produktových odkazů

Ashoka Instantní Palak Paneer (Tofu) 280 g

Drana Kmín Římský Mletý 20 g

Drana Koriandr 15 g

Drana Garam Masala 500 g

ESSA Basmati rýže 1 kg

U balených výrobků vždy ověřte složení a alergenů na produktové stránce a etiketě.

Kontrolní seznam před podáváním

Otázka	Ano
Je špenátová omáčka zelená a bez syrové chuti?	☐
Je masala bez syrové vůně cibule a rajčete?	☐
Je konzistence hladká a obaluje paneer?	☐
Byl paneer jen krátce prohřátý?	☐
Byla garam masala a kasuri methi přidána na konci?	☐

Skladování a ohřev

Omáčku lze připravit předem bez paneeru. Při ohřívání ji zahřejte šetrně, podle potřeby zředte trochou vody a paneer vložte až na poslední minuty. Hotové jídlo rychle zchladte a uchováte zakryté v lednici podle čerstvosti použitých surovin.

