

Matar Paneer

Rozšířený průvodce: technika, varianty a přesné načasování



Co dělá dobrý Matar Paneer

Matar znamená hrášek a paneer je čerstvý lisovaný sýr. Domácí verze stojí na dobře opečené cibuli, důkladně provařených rajčatech a krátkém finálním prohřátí sýra. Smetana je volitelná; chuť musí nést masala, ne samotný tuk.

Volba	Lehčí domácí verze	Jemnější verze
Základ	Cibule a rajčata s texturou	Základ lze rozmixovat
Zjemnění	Bez smetany nebo jen máslo	Trocha smetany na mírném ohni
Paneer	Neopečený, velmi měkký	Krátkce opečený pro pevnější hrany

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	Hrášek	Rajčata
Kostky stejné velikosti	Přidat až do hotové masaly	Provařit bez zkracování času

Technika 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 doladte 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 rozdrcenou kasuri methi.

Časový plán

Minuty	Co dělat
0-10	Krájení, paneer případně zahřát ve vodě
10-20	Kmín, cibule, zázvor a česnek
20-33	Rajčata a koření důkladně provařit
33-39	Hrášek, voda a nastavení konzistence
39-43	Smetana, paneer a finální koření

Varianty a řešení problémů

Cíl	Úprava
Bez smetany	Vyvažte kyselost delším provařením rajčat a trochou másla nebo ghí.
Hladší omáčka	Po provaření základ rozmixujte; vraťte do pánve a až potom přidejte hrášek.
Výraznější hrášek	Použijte mražený hrášek a vařte jej krátce bez předchozího rozmrazování.
Tofu varianta	Pevné tofu osušte; počítejte s jinou chutí a strukturou než u paneeru.
Příprava předem	Uvařte omáčku bez paneeru. Při ohřívání přidejte hrášek a paneer až v závěru.

Přepočet porcí

Porce	Paneer	Hrášek	Rajčata	Voda
2	200 g	125 g	200 g	75-125 ml
4	400 g	250 g	400 g	150-250 ml
6	600 g	375 g	600 g	225-375 ml

Pět přímých produktových odkazů

[Ashoka Instantní Matar Paneer \(Tofu\) 280 g](#)

[Drana Kmín Římský Mletý 20 g](#)

[Drana Koriandr 15 g](#)

[Drana Kurkuma Mletá 25 g](#)

[Drana Garam Masala 500 g](#)

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

Kontrolní seznam před podáváním

Otázka	Ano
Je masala bez syrové rajčatové vůně?	☐
Je hrášek právě měkký a stále zelený?	☐
Je omáčka vyvážená solí, kyselostí a tukem?	☐
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 zředte trochou vody, zahřejte na mírném ohni a paneer přidejte až na poslední minuty. Hotové jídlo rychle zchlaďte a uchovejte zakryté v lednici; řiďte se čerstvostí použitých surovin.

