

CANNAMELA

Palak paneer



Ingredienti

- 300g formaggio indiano paneer (oppure formaggio primo sale)
- 400g spinaci freschi
- 60g cipolla
- 150g pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 80g panna
- 20g ghi o ghee (burro chiarificato) oppure burro
- 1 cucchiaino olio di semi
- 2 cucchiaini Spezie Tandoori Masala CANNAMELA
- qb sale



Porzioni
6 persone



Portata
Primo



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
247*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1 Lavare e lessare gli spinaci in acqua salata.
- 2 Ridurli in purea e conservarli a parte.
- 3 Dividere a cubetti il paneer e rosolarli rapidamente in padella nel ghee oppure nel burro. Tenere da parte.
- 4 Cubettare il pomodoro, frullarlo e aromatizzare con l'aglio tritato.
- 5 Nella padella versare l'olio, fare rosolare la cipolla tritata, poi unire il pomodoro frullato.
- 6 Unire gli spinaci, aggiungere un poco di acqua e portare a bollore.
- 7 Aromatizzare con le Spezie per Tandoori Masala CANNAMELA.
- 8 Cuocere per 30 min fino a far restringere la preparazione.
- 9 Regolare di sale, versare la panna e mescolare.
- 10 Completare con i cubetti di paneer, fare andare su fiamma bassa per qualche min, poi servire.