



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Paneer ayurvedique marine à l'huile de Palme Rouge

Ingrediënten

- 250 g de paneer
- Huile de palme rouge (extra vierge), Amanprana
- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 c.à s. de jus de citron
- Poivre et sel

Pour la pâte à marinade:

- 2 c.à s. de gingembre frais finement coupé
- ½ c.à s. de cumin en poudre
- ½ c.à s. de poivre noir
- ½ c.à s. de sel
- ½ c.à s. de curcuma
- ½ c.à s. de poudre de mangue (ou un peu de jus de citron)
- 2 c.à s. d'huile de noix de coco ou de palme, extra vierge, Amanprana

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale bereiding:

15 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van paneer ayurvedique marine à l'huile de palme rouge

- [Huile de palme rouge](#)
- [Huile de coco, huile d'olive](#)

Bereiding

Faites une pâte à marinade de gingembre, cumin, poivre et sel, curcuma, poudre de mangue ou jus de citron et huile. Découpez le paneer en tranches et enduisez-les de pâte à marinade. Laissez reposer au moins 1 heure. Epluchez les oignons et découpez-les finement. Coupez les tomates en dés. Chauffez l'huile de palme rouge dans une sauteuse et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les tomates et laissez-les cuire un peu. Ajoutez le jus de citron. Cuisez les tranches de paneer dans la sauteuse, éventuellement avec le reste de la pâte à marinade. Terminez avec le poivre et le sel. Recette du livre de cuisine ayurvédique de Lies Ameeuw

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)
- [Sans lactose](#)
- [Ayurveda](#)