

# Crema de Espinacas con Paneer (Palak Paneer)



## Ingredientes

**Comino en polvo:** 5 g

**Cardamomo verde:** cantidad necesaria

**Cilantro en polvo:** 5 g

**Pimentón rojo:** 10 g

**Tomate:** 200 grs.

**Pasta de ajo y jengibre:** 20 g

**Tomate en trozos:** cantidad necesaria

**Caldo de verduras:** Cantidad necesaria

**Cardamomo negro:** cantidad necesaria

**Hoja de laurel:** 1 Unidad

**Cúrcuma:** 10 g

**Paneer o tofu:** 100 g

**Cebolla:** 100 g

**Espinacas:** 50 g

## Preparación de la Receta

- *Pelar la cebolla y picar finamente. Lavar el tomate y picar en pequeños trozos.*
  - En una sartén, colocar la *cebolla*, la pasta de *ajo y jengibre*. Sofreír durante 5 minutos, hasta que la *cebolla* comience a ablandarse.
  - Incorporar parte del *tomate* picado y cocinar por 5 minutos más.
  - Luego, agregar el *pimentón*, la *cúrcuma*, el *comino* y el *cilantro* en polvo, la hoja de *laurel*, caldo de verdura, *cardamomo* negro y *cardamomo* verde.
  - Cocinar a fuego lento. Retirar y reservar.
  - Preparar un tazón con agua muy fría o agua con hielo. Reservar.
  - En una olla con agua, colocar las espinacas. Sumergir unos segundos cuando el agua alcance el hervor.
  - Retirar las espinacas y trasladar rápidamente al tazón con agua fría para que conserven su *color*.
  - Luego colocar en la cuba de una batidora de inmersión. Triturar hasta obtener una **crema** verde.
  - En otra sartén, volcar el sofrito y la *crema* de espinacas. Remover y añadir el paneer.
  - Retirar, servir y disponer trozos de *tomate* por arriba a modo decorativo.
- 
- Utiliza tomates en racimo, que resultan mucho más jugosos y sabrosos.
  - Si no posees batidora de inmersión puedes utilizar una batidora americana.

- Para más recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "[Cocina India](#)".

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/crema-de-espinacas-con-paneer-palak-paneer>