Paneer Especiado Al Horno (Tandoori Paneer)



Ingredientes

Comino en polvo: 5 g
Espárragos trigueros: 3 Unidades
Piña: 10 g
Cúrcuma: 10 g
Pasta de ajo y jengibre: 20 g
Tandoori masala: 10 g
Cilantro en polvo: 5 g
Pimentón rojo: 10 g
Chutney de mango: cantidad necesaria
Paneer o tofu: 100 g
Cebolla: 20 g
Tomate: 20 g

Preparación de la Receta

- Cortar el paneer en tacos de 4 cm
- Reservar.
- *Pelar* la *cebolla* y cortar finamente
- Lavar el *tomate* y cortar en trozos pequeños
- Cortar la *piña* en dado y los espárragos en trozos
- Reservar
- En un tazón grande, mezclar el *pimentón*, la *cúrcuma*, el *comino* y *cilantro* en polvo, la pasta de *ajo* y *jengibre*, el tandoori masala y el *chutney* de mango
- Incorporar el paneer en el tazón con las *especias* y *marinar* durante 3 horas en la nevera
- Cumplido el tiempo, retirar y dejar atemperar.
- En una sartén, *saltear* la *cebolla*, el *tomate*, la *piña* y los espárragos
- Retirar y reservar.
- Retirar el paneer marinado del refrigerador y trasladar a una fuente de horno
- Cocinar en el horno precalentado a 200 ºC durante 10 minutos.
- Retirar y servir el paneer especiado en un plato, acompañado de las verduras y frutas salteadas

- Utiliza tomates en racimo, que resultan mucho más jugosos y sabrosos.
- Acompaña este platillo con el pan indio roti.

Para m&aacute

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "Cocina India".

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/paneer-especiado-al-horno-tandoori-paneer