

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 °C 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 máacute

- 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>