



# Tikka Paneer Sizzlar

Gemarineerde en gegrilde paneer (paneer is witte stroeve kaas) is lekker op een spiesje. En je kunt het allerlei manieren kruiden. Ook zonder gietijzeren schaal, maar met een gewone barbecue schaal (of overschaal) is dit gerecht lekker en makkelijk te maken.

**Recept ?** Voor 12 grote stukken paneer van 4 x 4 cm.

## *Marinade :*

- 2 theelepels gemberpasta
  - 2 theelepels knoflookpasta
  - ( je kunt dit ook even fijnwrijven op de keukenplank)
  - 2 theelepels sambal oelek
- 
- 1 theelepel fijngeknipte koriander
  - 1 theelepel grove mosterd
  - 1 afgestreken tomatenpuree
  - 1 theelepel chilipoeder
  - 1 theelepel komijnzaad (even geroosterd en daarna gemalen)
  - 1 theelepel garam massala mengsel
  - ½ theelepel kurkuma poeder
  - 1 theelepel grill kruiden
  - ½ theelepel zout (of naar smaak)
  - 2 theelepels (mosterd) olie
  - 2 theelepels (koolzaad) olie
  - 2 eetlepels yoghurt
  - Sap van een ¼ limoen

Een naanbrood, een salade en/of rijst smaakt hier uitstekend bij.

## **Bereiden**

Bereiden van 4 porties. Tijd : 30 minuten en 2 uren marineren

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom en doe de paneer erbij. Masseer voorzichtig de marinade in, dek het af en zet dit 2 uren in de koelkast.
2. Verwarm de over vóór op 200 grdn.
3. Vet een bakplaat in met wat olie en leg de stukken paneer erop. Of rijg ze vast aan de spiesjes en leg ze op een ingevette BBQ schaal of oven schaal.
4. Gril ze ca 10 minuten in het midden van de oven. Draai de kaas halverwege even om.
5. Ikkzelf gril ze nog even 1 minuut heet extra. Onder de ovengril.

Geef er een lekkere salade en een naanbrood of rijst bij.

Eet smakelijk ! Met een hartelijke groet van Tienieke

(Recept uit "Vega Curry" van Nahid Hassan)