Palak Paneer (Indisk ost i spinatsaus)



Ingredienser

♥ 2 ss rapsolje
♥ 2 ss smør (helst ghee, se tips)
♥ 1 stor løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 1 ss ferskrevet ingefær
♥ 2 ss garam masala
♥ 1 ts gurkemeie
♥ 0,5 ts malt koriander
♥ 0,5 ts malt spisskummen
♥ 0,25 chilipulver
♥ 2 ts maldonsalt
♥ 1,5 dl vann
♥ 3 dl kremfløte
♥ 500 g fersk spinat (se tips)
♥ 600 g paneer (se tips)

Servering:
♥ basmatiris
♥ frisk koriander
♥ 1 lime

Fremgangsmåte

Ha olje og smør i en stor kjele (kjelen må være stor nok til at du får plass til spinaten). Hakk løk og hvitløk og ha i kjelen. Tilsett ferskrevet ingefær. Stek dette i et par minutter på middels varme.

Tilsett krydderet og salt, og stek i et par minutter til.

Hell vann i kjelen og rør om så krydderet nederst i kjelen løser seg opp og blander seg med vannet. Hell i kremfløten.

Ha så spinatbladene i kjelen. De vil fylle opp kjelen i starten, men "klapper sammen" etter hvert som de varmes opp. La blandingen småkoke i ca. 5 minutter.

Bruk så en stavmikser til å kjøre det hele sammen så du får en glatt og klumpfri spinatsaus.

Skjær paneer i firkanter. Ha ostebitene deretter i spinatsausen (du kan eventuelt steke dem litt først, men jeg pleier ikke å gjøre det, se tips).

Varm skånsomt opp sausen med ostebitene på middels varme, slik at også ostebitene blir gjennomvarme. Rør bare helt forsiktig i sausen, og den skal ikke koke. Smak til om du synes sausen trenger litt mer salt og eventuelt litt mer av det andre krydderet.

Server retten varm og nylaget sammen med nykokt basmatiris (se tips). Frisk koriander og en skvis lime er herlig tilbehør.

Tips

? Paneer er en indisk ferskost som det dessverre fortsatt er vanskelig å finne i norske matbutikker (jeg kjøper i internasjonale matbutikker på Grønland i Oslo). Paneer smaker nokså likt cottage cheese og italiensk *ricotta*, men har mye fastere konsistens og kan derfor skjæres i terninger som holder fasongen i sausen. Mange liker å steke paneer-terningene i litt olje i en stekepanne så ostebitene får litt stekeskorpe før de vendes i spinatsausen. Personlig liker jeg best å droppe dette og ha paneer-bitene rett i sausen.

Hvis du ikke finner paneer i butikkene, kan du bruke *halloumi*, som er lettere å få tak i. Halloumi er veldig godt, men vær oppmerksom på at halloumi har en mye fastere konsistens enn paneer og en kraftigere og saltere smak. Vær derfor forsiktig med å salte spinatsausen hvis du bruker halloumi. Det går alternativt an å bruke fast *tofu* (uten tilsatt smak) i stedet for paneer.

Den beste løsningen hvis du ikke får kjøpt paneer er å bruke **Hjemmelaget paneer**. Hvordan man gjør dette, skal jeg vise deg en annen gang. □□

♥ Det er vanlig å bruke **ghee** i indisk matlaging, som er klarnet smør. Klarnet smør betyr at melkestoffene i smøret er fjernet, hvilket gjør at smøret tåler bedre steking med høy temperatur. Ghee (klarnet smør) kan lages selv, og fås kjøpt ferdig i internasjonale matbutikker. Har du ikke ghee, går det helt fint å bruke vanlig meierismør i denne retten.

♥ Jeg liker best å lage Palak Paneer med frisk spinat. Det ser ekstremt mye ut når du pakker ut 500 g spinatblader, men dette blir helt annerledes når spinatbladene blir varmebehandlet og synker sammen i volum. □□ Det går også an å lage denne spinatsausen med 500 g frossen spinat.

♥ Krydderet som brukes i denne retten (garam masala, gurkemeie, malt spisskummen, malt koriander og chilipulveret) finner du i de aller fleste norske matbutikkene. Målene jeg har angitt gir en nokså mild variant av Palak Paneer. Hvis du liker maten sterkere, kan du øke mengdene krydder (og særlig mengden chilipulver). Smak deg frem til det du liker best!

♥ Indisk basmatisris kokes som anvist på pakningen. Jeg liker å koke risen med litt salt og et par spiseskjeer rapsolje i kokevannet. Du kan alternativt salte risen og vende i litt rapsolje etter at risen er ferdigkokt.

♥ Frisk koriander som tilbehør bruker du selvsagt bare hvis du liker koriander. Det er også alltid godt med **Hvitløksnaan** og **Mangochutney** som tilbehør til indisk mat.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/palak-paneer-indisk-ost-i-spinatsaus