



SAAG PANEER

HOJA DE DATOS DE LA RECETA E INGREDIENTES

ADAPTADO DE
[HTTPS://WWW.SERIOUSEATS.COM/CREAMY-VEGAN-SAAG-PANEER-TOFU-RECIPE](https://www.seriousseats.com/creamy-vegan-saag-paneer-tofu-recipe)

Qué es la espinaca?

- La espinaca es una verdura de hojas verdes que se puede consumir cruda o cocida.

Beneficios nutricionales de la espinaca

- La espinaca es una buena fuente de vitaminas A, C y hierro de origen vegetal. Nuestros cuerpos absorben el hierro de origen vegetal de manera diferente al hierro de origen animal. Combina tu plato de espinacas con alimentos ricos en vitamina C, como frutas cítricas, coliflor, repollo rojo, pimientos rojos o fresas.

Recipe

Instrucciones

1. Puré de coliflor: Combine la leche de nuez y la coliflor en una cacerola pequeña. Sazone con sal y lleve a fuego lento. Cocine hasta que la coliflor esté tierna, aproximadamente 10 minutos. Haga puré de la mezcla usando una batidora de mano o una batidora de sobremesa. Reserve.
2. Espinaca: Caliente las 2 cucharadas restantes (30 ml) de aceite vegetal en una cacerola grande o sartén profunda a fuego medio hasta que brille. Agregue ajo, jengibre y chiles y cocine, revolviendo, hasta que estén fragantes y ligeramente dorados, aproximadamente 1 minuto. Agregue coriandro, comino, cúrcuma y la vaina de cardamomo y cocine, revolviendo, hasta que estén fragantes, unos 30 segundos.
3. Agregue espinaca y rúcula o hojas de mostaza de un puñado a la vez, revolviendo y agregando más a medida que las hojas se marchitan (ver nota). Reduzco el fuego a bajo y cocino, revolviendo ocasionalmente, hasta que las hojas estén completamente marchitas, aproximadamente 5 minutos. Agregue el puré de coliflor y continúo cocinando hasta que las hojas estén muy tiernas, unos 5 minutos más. Incorpora los cubos de paneer y calienta. Agrega el resto del jugo de limón, sazona con sal, ajusta la consistencia con un poco de agua si es necesario, y sirve.



**Escanear para
obtener una
copia digital.**

Ingredientes

- 12 onzas (350 g) de Paneer
- 2 cucharadas (45 ml) de aceite vegetal, divididas
- Sal kosher y pimienta negra recién molida
- 6 onzas de leche de almendra, soja, arroz o anacardo (2/3 taza; 170 ml)
- 6 onzas de floretes de coliflor o alcachofas de Jerusalén peladas (170 g; aproximadamente 1/3 de una coliflor pequeña)
- 4 dientes de ajo medianos (aproximadamente 20 g), finamente picados
- 1 trozo de jengibre de 1 pulgada (aproximadamente 20 g), pelado y finamente picado
- 1 a 4 chiles tailandeses verdes o rojos (dependiendo de tu preferencia de picante), desvenados y finamente picados
- 1 cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharadita de semillas de comino molidas
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cápsula de cardamomo, aplastada
- 8 onzas (225 g) de espinaca bebé
- 8 onzas (225 g) de rúcula o hojas de mostaza, tallos duros de mostaza retirados y desechados (ver nota)