उपमा

व्यंजन विधि [८ लोगों के लिए]

सामग्री :

२ कप सूजी या रवा

२ बड़े चम्मच घी या वनस्पति तेल

१ बड़ा चम्मच काली राई या सरसों

२ छोटे चम्मच जीरा

६ ताज़ी मीठी नीम की पत्तियाँ [कड़ीपत्ता]

१ छोटा चम्मच पिसी हुई हींग

१ बड़ा चम्मच चने की दाल

१ बड़ा चम्मच धुली हुई उड़द की दाल

१/२ कप साबूत काजू

१/४ कप किशमिश

१ बड़ा चम्मच हरी मिर्च [बीज निकालकर बारीक कटी हुई]

१ बड़ा चम्मच कसा हुआ ताज़ा अदरक

१/२ कप चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ प्याज़

६ कप उबलता हुआ पानी

१ बड़ा चम्मच नमक

२ १/२ बड़ा चम्मच नीबू का रस

१ कप कसा हुआ नारियल

१/४ कप कटी हुई हरी धनियाँ

१. एक बड़ी कढ़ाई में, मध्यम आँच पर सूजी को तब तक भूने जब तक वह हलके भूरे रंग की न हो जाए, और उसमें से खुशबू न आने लगे। भूनकर उसे एक ओर रख दें। [इसे उपमा बनाने के एक दिन पहले भी भूनकर रख सकते हैं।]

२. एक बड़े बर्तन में, घी या वनस्पति तेल को मध्यम आँच पर गरम करें और इसमें राई डालें। जब राई चटकने लगे तब जीरा डालें और खुशबू आने तक, क़रीब १५ सैकन्ड तक भूनें। अब मीठी नीम की पत्तियों [कड़ीपत्ता] को चटकने तक भूनें।

३. अब हींग, चने व उड़द की दाल डालें व कलछी से चलाते रहें। जब दालें हलके भूरे रंग की हो जाएँ, तब काजू डालें।

४. काजू भुन जाने पर, उसमें किशमिश, कटी हुई हरी मिर्च व कसा हुआ अदरक डालें व चलाते रहें ताकि सब चीज़ें मिल जाएँ। अदरक में से खुशबू आने तक, क़रीब ३० सैकन्ड तक भूनें।

५. अब कटा हुआ प्याज़ डालें और हलके भूरे रंग का हो जाने तक भूनें। बीच-बीच में चलाते रहें।

६. अब गरम किया हुआ [उबला हुआ] पानी डालें और इसमें थोड़ी-थोड़ी भुनी हुई सूजी डालते हुए कलछी से ज़ोर-ज़ोर-से चलाते रहें जब तक कि सूजी सारा पानी सोखकर फूल न जाए।

७. आँच बन्द कर दें और बर्तन को ढककर ५ मिनट के लिए छोड़ दें।

८. स्वादानुसार नमक मिलाएँ। क़रीब २ १/२ बड़े चम्मच नीबू का रस मिलाएँ। नारियल और कटी हुई हरी धनियाँ की पत्तियों से सजाएँ।

नोट : यह विधि घर पर आनन्द लेने के लिए है; यह व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं है। इसलिए कृपया किसी अन्य स्थान पर इसे प्रकाशित न करें। साथ ही, यदि आपको स्वस्थ्य सम्बन्धी किसी कारण से किन्हीं विशिष्ट खाद्य-पदार्थों का सेवन करना वर्जित है तो इस बात का भी ध्यान रखें। कृपया अपने डॉक्टर की सलाह का अनुपालन करें व अपनी शारीरिक आवश्यकताओं के प्रति सजग रहें।

©२०२१ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।