Upma

Ricetta (per 8 persone)

Ingredienti:

2 tazze di *sooji* (semolino o crema di grano)

2 cucchiai di ghee oppure olio vegetale

1 cucchiaio di semi di senape nera

2 cucchiaini di semi di cumino

6 foglie fresche di neem (foglie di curry)

1 cucchiaino di *hing* (assafetida) in polvere

1 cucchiaio di *chana* (ceci)

1 cucchiaio di *urad dal* (fagioli neri spezzati o lenticchie nere decorticate)

½ tazza di anacardi interi

¼ di tazza di uvetta

1 cucchiaio di peperoncino serrano, privato dei semi e tritato finemente

1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

½ tazza di cipolla tagliata a dadini

6 tazze di acqua bollente

1 cucchiaio di sale

2 cucchiai e ½ di succo di limone

1 tazza di cocco fresco tritato, o di cocco grattugiato confezionato non zuccherato

¼ di tazza di foglie di coriandolo tritate

1. In una padella grande, a fuoco medio, tostare il *sooji* finché non diventa di colore marrone chiaro e profumato. Mescolare spesso per assicurarsi che il grano non si attacchi alla padella. Mettere da parte. (Questo si può fare il giorno precedente alla preparazione del resto della ricetta).
2. Scaldare il ghee o l'olio vegetale in una pentola capiente a fuoco medio. Quando l'olio è caldo, aggiungere i semi di senape. Quando si sentono scoppiettare i semi, aggiungere i semi di cumino e cuocere finché non profumano, circa 15 secondi. Aggiungere le foglie di neem e cuocere finché non scoppiettano.
3. Quindi incorporare *hing*, *chana* e *urad dal*. Cuocere mescolando. Quando il dal inizia a colorarsi, aggiungere gli anacardi.
4. Quando gli anacardi iniziano a scurirsi, aggiungere l'uvetta, il peperoncino tritato e lo zenzero grattugiato, mescolando per amalgamare. Continuare a cuocere finché lo zenzero non profuma, circa altri 30 secondi.
5. Aggiungere le cipolle tagliate a dadini e cuocere finché non si saranno ridotte e caramellate leggermente. Mescolare di tanto in tanto.
6. Aggiungere l'acqua bollente. Aggiungere il *sooji* tostato un po' alla volta e mescolare energicamente fino a quando l'acqua non sarà completamente assorbita e il *sooji* sarà cotto e morbido.
7. Spegnere il fuoco, coprire e far risposare per 5 minuti.
8. Aggiungere sale a piacere. Aggiungere il succo di limone, fino a 2 cucchiai e mezzo, per bilanciare i sapori. Guarnire con cocco fresco e coriandolo, e servire.

Nota: Questa ricetta si intende per uso domestico, non per uso commerciale. Quindi evitate di pubblicarla in qualsiasi luogo. Inoltre, considerate se ci sono motivi di salute che vi richiedano di evitare di mangiare alcuni cibi specifici. Seguite le indicazioni del medico e la vostra conoscenza dei bisogni del vostro corpo.

© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.