



## Upma

*Receta (8 raciones)*

### *Ingredientes:*

- 2 tazas de *sooji* (sémola o crema de trigo)
- 2 cucharadas de ghee o aceite vegetal
- 1 cucharadas de semillas de mostaza negra
- 2 cucharaditas de semillas de comino
- 6 hojas frescas de *neem* (hojas de curry)
- 1 cucharadita de *hing* en polvo (asafoetida)
- 1 cucharada de *chana* (garbanzo)
- 1 cucharada de *urad dal* (frijol mungo negro o lenteja negra, sin piel)
- ½ taza de anacardos enteros (nuez de la India)
- ¼ taza de pasas
- 1 cucharada de chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- ½ taza de cebolla cortada en cubos
- 6 tazas de agua hirviendo
- 1 cucharada de sal
- 2½ cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de coco fresco rallado o envasado sin edulcorar
- ¼ taza de hojas de cilantro picadas

1. En una sartén grande a fuego medio, tostar el *sooji* hasta que esté dorado y fragante. Revolver a menudo para que el grano no se pegue a la sartén. Reservar. (Esto se puede hacer el día antes de preparar el resto de la receta.)

2. Calentar el ghee o el aceite vegetal en una cacerola grande a fuego medio. Una vez que el aceite esté caliente, agregar las semillas de mostaza. Cuando las semillas empiezan a estallar, agregar las semillas de comino y cocinar hasta que liberen el aroma, unos 15 segundos. Agregar las hojas de *neem* y cocinar hasta que crepiten.
3. A continuación, revolver el *hing*, el *chana*, y el *urad dal*. Cocinar, revolviendo. Cuando el *dal* comience a tomar color, agregar los anacardos.
4. Una vez que los anacardos comiencen a dorarse, agregar las pasas, los chiles cortados en cubos y el jengibre rallado, revolviendo para mezclar. Continuar cocinando hasta que el jengibre libere su aroma, unos 30 segundos más.
5. Agregar las cebollas cortadas en cubos y cocinar hasta que se reduzcan y estén ligeramente caramelizadas. Revolver de vez en cuando.
6. Añadir el agua hirviendo. Agregar el *sooji* asado poco a poco y revolver vigorosamente hasta que el agua se absorba por completo y el *sooji* esté cocido y esponjoso
7. Apagar el fuego, cubrir y dejar reposar 5 minutos.
8. Agregar sal al gusto. Agregar jugo de limón (hasta 2½ cucharadas) para equilibrar los sabores. Decorar con coco fresco y cilantro y servir.

Nota: Esta receta es para disfrutarse en casa, no para uso comercial. Por favor no publicar la receta en otras partes. También considera cualquier condición de salud que puedas tener que te impidan comer alimentos específicos. Por favor, sigue las instrucciones de tu médico y tu conocimiento de las necesidades de tu cuerpo.

