



Upma

Receita (Serve 8 porções)

Ingredientes:

2 xícaras de *sooji* (semolina)

2 colheres de sopa de *ghee* (manteiga clarificada) ou óleo vegetal

1 colher de sopa de sementes de mostarda preta

2 colheres de chá de sementes de cominho

6 folhas frescas de *neem* (folhas de curry)

1 colher de chá de *hing* em pó (assa-fétida)

1 colher de sopa de *chana* (grão-de-bico)

1 colher de sopa de *urad dal* (lentilha preta partida, sem a pele)

½ xícara de castanhas de caju (inteiras)

¼ xícara de uvas-passas

1 colher de sopa de pimenta dedo-de-moça (sem sementes, fatiada fina)

1 colher de sopa de gengibre fresco (ralado)

½ xícara de cebola (picada)

6 xícaras de água fervendo

1 colher de sopa de sal

2½ colheres de sopa de suco de limão

1 xícara de coco fresco ralado grosso ou coco ralado de pacote, sem açúcar

¼ xícara de folhas de coentro, picadas

1. Em uma frigideira grande, em fogo médio, tostar a semolina até ela ficar dourada e perfumada. Não pare de misturar para garantir que a semolina não grude na frigideira. Reserve. (Isso pode ser feito um dia antes de fazer o resto da receita.)
2. Aqueça o *ghee* (ou o óleo vegetal) em uma panela grande, em fogo médio. Quando estiver quente, adicione as sementes de mostarda à panela. Quando ouvir as sementes estourando, acrescente as sementes de cominho e frite até sentir o aroma, mais ou menos 15 segundos. Adicione as folhas de *neem* (curry) e frite até elas estalarem.
3. A seguir, junte o *hing* (assa-fétida), *chana* (grão-de-bico) e *urad dal* (lentilha preta). Vai tostado e mexendo. Quando o *dal* começar a mudar de cor, acrescente as castanhas de caju.
4. Quando as castanhas começarem a dourar, acrescente as uvas-passas, a pimenta dedo-de-moça fatiada e o gengibre ralado, mexendo até misturar. Continue a fritar até que o gengibre comece a liberar seu aroma, por mais uns 30 segundos.
5. Adicione a cebola picada e continue fritando até ficar reduzida e levemente dourada. Mexa algumas vezes.
6. Acrescente água fervendo. Adicione a semolina torrada, aos poucos, e mexa com firmeza, sem parar, até que a água seja absorvida completamente e a semolina esteja cozida e macia.
7. Desligue o fogo, cubra e deixe descansar por 5 minutos.
8. Adicione sal a gosto. Coloque suco de limão – até 2½ colheres de sopa – para equilibrar os sabores. Finalize com coco fresco ralado, coentro picado e sirva.

Nota: Esta receita é para ser desfrutada em casa; não é para uso comercial. Portanto, evite publicar a receita em qualquer outro local. Além disso, esteja ciente de quaisquer problemas de saúde que possa ter que exijam

que você se abstenha de comer alimentos específicos. Siga as instruções do seu médico e seu próprio conhecimento das necessidades do seu corpo.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.