fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Upma bez cukru - przepis

Kaszkę prażymy przed gotowaniem. W tej podstawowej wersji dodatkami są nerkowce i liście curry.

Składniki

Upma

- 1 miarka cup kaszy rava, czyli semoliny
- 2-2½ łyżki oleju
- ½ łyżeczki gorczycy
- 1 łyżeczka łuskanego rozłupanego urad dal
- 8-12 nerkowców
- 1 gałązka liści curry
- ¼ miarki cup posiekanej cebuli
- 1-2 nacięte zielone chili
- 3 miarki cup wody
- ½-¾ łyżeczki soli

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Praż rava na suchej patelni, na średnim ogniu, często mieszając. Nie rumień; aromatyczną przesyp do miski i ostudź.
2. Rozgrzej olej; smaż gorczycę i urad dal do lekkiego zezłocenia. Zrumień nerkowce; dodaj chili i curry.
3. Smaż minutę; dodaj cebulę, zeszklij.
4. Wlej wodę, posól. Sprawdź smak, ewentualnie dosól; mocno zagotuj.
5. Zmniejsz ogień. Wsypuj rava powoli, jednocześnie szybko mieszając. Rozbij grudki.

6. Gotuj pod przykryciem na minimalnym ogniu 2-4 minuty, do wchłonięcia wody. Wyłącz; pozostaw przykryte 5 minut. Podaj.

Źródło przepisu: https://www.indianhealthyrecipes.com/upma-recipe-how-to-make-upma/