

ZUPPE E MINESTRE

Uppama

LUOGO: *Asia / Pakistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

- 6 cucchiari di olio vegetale
- 1 pizzico di assafetida
- ½ cucchiaino di semi di mostarda nera interi
- 1 cucchiaino di Chana dal
- 2 cucchiaini di Urad dal
- ½ cipolla media sbucciata e sminuzzata
- 1 tazza di cavolo affettato finemente
- 1 piccola patata sbucciata e tagliata in pezzi da 1/2cm
- 2 cucchiari di piselli
- 1 peperoncino verde piccante fresco sminuzzato
- ½ cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- ¾ cucchiaino di sale
- 1 tazza di crema di frumento
- 1 ¼ tazza di acqua bollente
- 1 cucchiaino di cilantro fresco tritato

PREPARAZIONE

1 Versate l'olio in una padella media o larga e mettetelo sul fuoco medio. Quando l'olio è caldo, aggiungete l'assafetida, i semi di mostarda, il peperone rosso, il chana dal e il urad dal.

Quando i dals sono diventati di colore rosso, aggiungete alla padella anche la cipolla, il cavolo, la patata, i piselli, i peperoncini verdi piccanti e lo zenzero.

Aumentate il fuoco a medio-alto e cucinate il compoto, mescolando e cocendo per circa 2 minuti. Coprite la padella, riducete il fuoco al minimo e fate sobbollire le verdure fino a quando saranno cotte (5-6 minuti). Ora scoprite e aggiustate di sale, aumentate il fuoco a medio e aggiungete al composto in padella la crema di frumento. Cuocete per 5 minuti, mescolando e prestando attenzione a non bruciare la crema di frumento. Abbassate, quindi, il fuoco.

Aggiungete, a questo punto, dell'acqua bollente, due cucchiaini alla volta, mescolando dopo ogni aggiunta e lasciando che l'acqua venga assorbita prima di aggiungerne dell'altra.

Continuate a mescolare e cucinate a fuoco basso per 10 minuti. Guarnite con del cilantro tritato prima di servire.