

Corn Upma

कॉर्न उपमा

Preparation: 5 mins.
Cooking: 14½ mins.
Serves 4 Cal/Ser 177



Ingredients

- 1 cup semolina (rawa suji)
- 4 tbsp oil
- 1 tsp mustard seeds (sarson)
- a few curry leaves
- 2 green chillies - chopped
- 1 big onion - finely chopped
- ½ cup corn, ¼ cup chopped beans
- 2¾ cups of water
- 1 tsp lemon juice
- ¼ tsp red chilli powder
- 1½ tsp salt or to taste

Method

1. Mix 3 tbsp oil and suji in a flat glass dish. Spread evenly at the bottom of the dish and microwave for 2½ min. Mix again and microwave for another 2 minutes. Remove & immediately mix well. Keep aside.
2. In a separate dish, put 1 tbsp oil. Add mustard, curry leaves, green chillies, onion and beans. Microwave for 4½ minutes.
3. Add salt, red chilli powder, water, corn and lemon juice. Gradually add suji, stirring constantly. Microwave covered for 4 minutes. Stir.
4. Remove cover and microwave for 1½ minutes. Serve.

सामग्री

- 1 कप रवा (मोटी सूजी)
- 4 बड़े च. तेल
- 1 छोटा च. सरसों, थोड़े से करी पत्ते
- 2 हरी मिर्च - काट लें
- 1 बड़ी प्याज़ - बारीक काट लें
- ½ कप कॉर्न, ¼ कप कटी हुई बीन्स
- 2¾ कप पानी
- 1 छोटा च. नींबू का रस
- ¼ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
- 1½ छोटा च. नमक या स्वादानुसार

विधि

1. 3 बड़े च. तेल और सूजी को एक चपटी ग्लास डिश में मिलाएं। डिश के पेंदे पर अच्छी तरह से फैलाएं और 2½ मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। दोबारा मिक्स करें और 2 मिनट और माइक्रोवेव करें। निकालें और तुरंत अच्छी तरह से मिलाएं। अलग रख लें।
2. एक अलग बर्तन में, 1 बड़ा च. तेल डालें। सरसों, करी पत्ते, हरी मिर्च, प्याज़ और बीन्स डालें। 4½ मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
3. नमक, लाल मिर्च पाउडर, पानी, कॉर्न और नींबू का रस डालें। धीरे-धीरे सूजी डालें और लगातार चलायें। ढक कर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें। हिलाएं।
4. कवर उतारें और 1½ मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।