

Dar lásky:
Jednoduché a výživné vaření
s Nejvyšší Mistryní Ching Hai

Suchary s veganskou
pomazánkou, sladko-kyselá
okurka smažené mořské řasy
s bílou rýží a sezamem

SLOŽENÍ

Suchary
s veganskou pomazánkou
sojové plátky
suchary
veganský krémový sýr
s pažitkou
pasta z černých oliv
houbová pasta
Veganské máslo (volitelné)
Sladko-kyselá okurka
okurka
mrkev
4 čajové lžičky vinného octa
2 čaj. lžičky hnědého cukru
1 čajová lžička soli
4 lžice teplé filtrované vody
trocha pepře (volitelné)
Smažené mořské řasy
s bílou rýží a seznamem
mořské řasy
olej na smažení
sezamový prášek nebo
pražená sezamová semínka
bílá nebo hnědá rýže
paprika na ozdobení

Zdravím vás, jak se máte?
Je vegetariánské jídlo dobré?
Ochutnali jste nějaké?
Skvělé,
věřím, že vám chutnalo.
Dnes připravíme
další jednoduché,
výživné a vynikající jídlo.
A to sice mořské řasy
smažené
a bílou rýží, seznam.
A k tomu budeme mít
sladkého-kyselou okurku,

mrkev nebo jen okurku.
Můžeme mít různé
variace: okurku,
mrkev, cibuli nebo
jen okurku
nebo jen mrkev, cibuli,
záleží na vás.
Zatímco čekám až
se rozpálí olej,
připravím nějaký předkrm.
Pro případ, že by vám
smažené mořské řasy a rýže
nestačily, připravíme vám
předem nějaký předkrm.
Toto jsou sojové plátky.
Vypadají tak,
jako ty, které znáte,
jen jsou zcela veganské.
Můžete je koupit v obchodě
se zdravou výživou.
Říkají tomu sojové plátky.
Vyndá se to jako
jeden plátek
takto postupně,
mnoho plátků.
Jediné co uděláte je, že
jen najdete nějaký biscotti
a položíte ho na to. Jeden.
Je to výživné a má to
čistící účinek, když to
jíte s biscotti.
Biscotti je něco jako
toustovaný chléb.
Připravili ho do balíčku,
takže na něj můžete položit
sojový plátek,
to je vše.
A dáme to na talíř.
V případě, že to nemáte rádi,
připravíme také
bylinkový sýr, veganský sýr,
sojový sýr.
Dáme ho na další
toustovaný chléb takto,
tak silně, jak chcete
a dáme ho vedle tohoto.
Pro případ, že máte rádi
pestrost nebo se chcete
podělit s dalšími lidmi,

tady máme olivovou pastu.
Koupíte ji již ve skleničce
nebo si můžete udělat svoji.
Teď použiji pastu
z černých oliv.
A jediné co uděláme je,
že ji namažeme na chleba.
Teď se můžete podělit
se svými přáteli,
bude to prostě znamenité.
Je to tak snadné, výživné,
chutné, lákavé.
Tady to máte.
Teď máme tři kousky.
Můžeme připravit další.
Připravíme nějaké
s houbovou pastou,
ta je také vynikající.
Tu si můžete koupit
v jakékoli zdravé výživě,
můžete ji koupit dokonce
i v supermarketu.
A mořské řasy také,
koupíte je kdekoliv.
A olivovou pastu
koupíte také kdekoliv.
V jakémkoli supermarketu,
v jakémkoli obchodě.
S toastovaným chlebem
velice pohodlně vytvoříte
mnoho věcí,
dáte na něho cokoli.
Můžete ho jen namazat
veganským máslem
a bude chutnat dobře.
Můžete si koupit
bylinkový sýr, který jsem
na něho namazala já.
Říká se mu pažitkový krém,
sýr s pažitkou
a veganský krémový sýr.
Toto je houbová pasta.
Dáme to dohromady,
delikatesa, vynikající.
Houbovou pastu jsem
vám ukazovala již minule.
V konzervě.
Můžete si vyrobit vlastní.
Toto je váš předkrm.

Položím to na stranu.
Trvá to nějakou dobu,
než se olej rozeřeje, zatím
tedy připravíme něco jiného,
například sladko-kyselou
okurku.
Nemáte-li dostatek času,
vypněte plotýnku
a počkejte, v každém případě
tolik to nevadí.
Myslím, že plotýnku vypnu
protože ještě tady
připravuji okurku.
Kdybych dělala jen to,
bylo by to rychlejší,
ale jelikož vysvětluji,
vše trvá nějakou dobu.
K přípravě okurky,
použijeme čerstvou okurku.
Můžete použít také
hotovou okurku.
My máme okurku.
Dáme ji sem.
Nakrájíme na tenké plátky.
Nakrájíme na jemno.
Nakrájejte ji na trojúhelníčky
nebo na kolečka, jak chcete.
Můžeme použít také mrkev,
chcete-li pro barvu.
Ozdobíme to trochu,
vytvoříme z toho květinu.
Vykrajujte do mrkve
prohlubně, takto
a bude to vypadat jako
květina, když to nakrájíte.
Krájejte to tence,
aby to nasáklo lák,
tekutinu, kterou to budete
marinovat,
jen ocet, sůl a cukr.
To by teď mohlo stačit.
Necháme to tady,
přidáme cukr a sůl.
Na zálivku potřebujeme asi
4 čajové lžičky octa, to stačí.
A pak 2 lžičky
hnědého cukru.
Můžete použít vonný ocet,
ale bílý ocet prostě vypadá

čistěji.
1 lžičku soli.
Vše je takto hotovo.
A trochu vody,
filtrované vody.
Je lepší teplá voda.
Je-li voda teplá,
rozpustí se to rychleji.
Přidáme asi 4 lžičce
horké vody
dobře to promícháme.
Můžete to ochutnat,
je-li to podle vaší chuti.
Je to dobré.
Vždy můžete přidat
více cukru, více soli,
více octa,
aby vám to chutnalo.
Můžete přidat trochu
mletého pepře,
chcete-li, podle chuti.
Je to dobré.
Do toho, chcete-li,
aby tekutina byla čistá,
použijte raději bílý cukr.
Bude to sladší.
Teď tam vložíme mrkev,
Kvůli barvě.
Nemusí tam být.
A pak okurku.
A nechejte to uležet,
dokud nebude vaše jídlo
hotové, můžete to přidat
k vaší rýži
a smaženým mořským řasám.
Vidíte, jelikož
jsou smažené mořské řasy
trochu na tloušťku.
A my nechceme
moc ztloustnout, že?
Takže tato octová, kyselá
marináda a okurka
to zneutralizují.
To je dobré, to je dobré.
Necháme to stranou,
zatím uděláme něco dalšího.
Teď můžeme usmažit
naše mořské řasy.
Mořské řasy samozřejmě,

koupíte v supermarketu.
Jsou velice tenké, jako papír.
Já tady mám 3 kusy,
to co používáte na sushi
nebo něco podobného
je v pořádku.
Nastříháme to na
menší kousky,
použijeme nůžky.
Ne moc dlouhé,
abychom to snadno zvládli.
Asi jako váš prst,
délka vašeho prstu je dobrá.
Nastříhejte je na dva prsty.
Dva, tři prsty jsou akorát.
Necháme to tady.
Nebo to jen můžete
natrhat na tak malé kousky,
to je také fajn.
Můžete to nastříhat
na trojúhelníčky.
Necháme to teď připravené.
A použijte buď hůlky
nebo něco, čím vyndáte
mořské řasy.
Vložte tam najednou jen
dva nebo tři kousky,
protože se osmaží
velice rychle.
Olej je rozpálen
na vysokou teplotu
a usmaží se to velice rychle.
Máte-li obavu,
dejte to nejdříve trochu
slaběji, pokud to prská
a pak si na teplotu zvyknete
a můžete přidat a přidat.
Já nakrájím několik kousků
papríky na dekoraci.
Jen aby to vypadalo
na vašem talíři dobře
a lákavě.
Také to samozřejmě
můžeme sníst, vše,
myslíte, že to můžeme sníst?
Teď připravím talíř,
až budou řasy hotové,
dáme je na to.
Jezte to s bílou rýží nebo

s hnědou rýží je to dobré.
Posypte to trochou
sezamového prášku nebo
celým opraženým seznamem.
Je to dobré.
Tady je ještě něco,
pro barvu.
Kvůli dětem,
ty mají rády barvy.
Vše je připravené,
já jsem to již umyla
a ponořila do slané vody
a omyla.
Hezké.
Teď zkontrolujeme olej.
Je dost horký.
Teď to osmažím.
Jen vezmeme jeden kousek
a osmažíme ho.
Počítejte do čtyř.
Vložte tam jeden nebo
dva kousky do horkého oleje
a počítejte, jedna, dva, tři,
čtyři a vyndejte to.
A položte to na utěrku
nebo talíř, aby se trochu
vsákl olej.
Jedna, dva, tři, čtyři,
vyndejte to ven.
Jedna, dva, tři, čtyři,
hotovo, vidíte to?
Jedna, dva, tři, čtyři.
rychle to vyndejte.
Jinak to bude mít hořkou
příchuť, víte, spálí se to.
Dobrá,
jedna, dva, tři, čtyři!
Vyndejte to.
Můžete uchopit dva, tři,
čtyři kousky najednou,
dát je do rozpáleného oleje
a vyndat je.
Vyndejte je trochu
odděleně, aby se vsákl olej.
Bude to vypadat asi takto,
trochu se to zkroutí,
je to menší, než když
jste to předtím krájeli.
Scvrklo se to.

Můžete počítat do
čtyř nebo pěti.
Nenechávejte to tam dlouho.
Např. jedna, dva, tři, čtyři.
Teď jedna, dva, tři, čtyři, pět.
Záleží na tom,
jak máte horký olej.
Jestli udělá, „Bzzzzt!“
Takto, hned,
znamená to, že je olej velice
horký a tak stačí počítat
do čtyř nebo pěti.
Mořské řasy
jsou velmi výživné,
podle výzkumů.
Teď jsme hotovi,
mělo by to stačit.
Bude to křupavé,
jako bramborové lupínky.
Jen tedy připravíme
talíř s rýží
a položíme to nahoru
a sezam a už to můžeme jíst.
Můžeme na to nasypat
sezamový prášek teď,
když je to ještě horké,
mastné a mokré.
Nebo to na rýži můžeme
nasypat později.
Je to jen voňavé a také
velice, velice výživné.
Ahoj, hochu.
Ahoj.
Jen vás zvu na hostinu.
Můžete si sednout sem.
Dobrá, skvělé.
Na tuto lavičku společně.
Nejdříve ochutnejte předkrm.
Jistě.
Pomodlete se, poděkujte
Bohu než začnete jíst.
Poslouchejte vaši mámu.
Ano. Ano.
Jako obvykle.
Ano.
Vezměte si, co chcete.
Ano, jistě.
A pak si můžete dát rýži.
Opečený chleba

je snadný a dobrý.
Velice dobré, velice dobré.
Na toastovaný chleba
můžete namazat cokoli
a vždy to chutná dobře.
Miluji pažitku.
Sýr s pažitkou je dobrý.
Ano, kdo říká, že být vegan
není vzrušující. Ano.
Velice, velice vzrušující
skutečně a vidíte,
všechny barvy používáme
z království zeleniny
a ovoce, to je opravdu
mimo představivost,
mimo tento svět.
Můžete mít různé věci
a jsou tak hezké.
Kdybyste chtěli něco dalšího,
můžu udělat nějaký
další předkrm.
To je jen pro diváky.
A vy lidi jste jen modely.
Nesněte tedy o tom,
že to všechno sníte.
Och ano, sníte.
Pochutnejte si
na tom všem.
Na moji snídani
je to stejně moc.
Ještě jsem neměla snídani,
to tedy bude moje snídane,
oběd a nejspíš večeře
dohromady.
Nebo alespoň snídane
a oběd. Pozdní snídane.
Poslužte si sami.
Děkujeme Vám.
Jezte rýži se smaženou
mořskou řasou.
Dobrá.
To je ta černá věc
a seznam tady
a sladko-kyselá okurka,
čerstvá.
Děkuji Vám.
Samozřejmě si potom
můžete dát mango.
Jistě.

Mango a další věci.
Můžete si na to dát
více seznamu.
Mořská řasa?
Tady je něco
sladko-kyselého.
Ano, vypadá to dobře.
Tady je
sladko-kyselá okurka.
Jestli chcete, můžete,
tekutinu.
Je to dobré?
Ano, je.
Musíte si na to dát
trochu sojové omáčky.
Ano.
A okurku máte, ano?
Ano.
To je dobrá kombinace, ano?
Se sezamovým práškem
nebo opraženým seznamem
je to dobré.
Řeknu vám.
A chleby, které jste jedl,
byly dobré?
Vynikající.
Ano, vynikající.
Skvělé.
A víte,
působí jako pohlcovač.
Protože když sníte
něco špatného,
váš žaludek se necítí dobře,
snězte opečený chleba.
Nebo vy znáte topinku.
Ale někdy jste na cestě,
nemůžete si opéct topinku.
Koupíte si tedy
nějaké takové suchary,
opečený chleba,
suchý chleba a sníte ho
s něčím nebo samotný
s nějakým čajem nebo vodou
a pak se bude váš žaludek
cítit lépe.
Naváže na sebe všechno jed,
co může.
Sníte-li tedy něco,
po čem se nebudete

cítit dobře,
pak snězte pár sucharů.
Je to dobré, ne?
Ano.
Jednoduché a dobré.
Co je to černé?
To černé jsou olivy.
Zkuste to, olivovou pastu.
Vezměte si, vezměte si.
Máme toho víc,
můžu ještě přidělat.
Je to velice chutné.
Můžete to sníst.
Jestli ještě něco chcete,
řekněte mi.
Udělám další.
Ano, děkujeme Vám.
Miluji olivy, takže je to...
Toto je olivová pasta,
můžete ji koupit kdekoli,
já jsem ji jen
na něco namazala,
to je vše.
Samozřejmě, že je dobrá taky
s Francouzským chlebem, ale
mně to chutná se sucharem.
Jedno je trochu mastné a
jedno suché a savé,
takže si nemusíte dělat
příliš starostí s tloušťnutím
a taky nebudete mít
žaludek moc přemaštěný.
Je to dobrá kombinace.
Navzájem se to vyruší
a dobře si pochutnáte,
aniž byste se museli
bát o váhu.
Vy lidi nepřiberete, myslím.
Počkejte, až vám bude
tolik, jako mně,
pak se začnete starat.
Já si taky nedělám starosti.
Nemáte také moc času
moc jíst,
takže se to také vyrovná.
A když jsem některý den
příliš zaneprázdněná,
nejím jeden nebo dva dny,
páni, to je fantastické,

hubne se samo.
A pak jiný den mám čas
hodně jíst, takže je to fajn.
Nebo nejíst hodně.
Takže si nikdy nedělám moc
starosti, vše je přirozené.
Pochutnáváte si?
Ano, ano.
Skvělé.
Žehnám vám, jste tak
dobrý zákazník.
Budete zván stále a stále.
Je-li snadné vás potěšit,
jste vítán,
kamkoli půjdete. Dobrá.
Ale to je opravdu dobré,
má dobroto.
Sám sebe byste vítal
v každém případě.
Doufám, že diváci si to
také užijí,
protože je tak snadné to
připravit.
Chcete něco z toho?
Jistě.
Tady máte.
To je moje oblíbené.
Och, to je dobré,
dobré pro vás,
a můžete také sníst ten
zbytek.
Děkuji Vám.
Mohu udělat nové
a pak si můžete dát
nějaké mořské řasy.
Mám ráda větší talíř.
Je lepší na...
Vypadá to dobře.
Kvůli dekoraci.
Je lepší, když budete mít
větší talíř, je snazší
rozložit věci.
Když je to tak horké
a křupavé, je to dobré.
Podobné jako smažené
bramborové lupínky.
Ano, ano, ano.
Ale myslím, že je to
výživnější.

Vyzkouším, jestli je to dobré.
Jestli mně lidi klamete nebo ne, když říkáte, že je to dobré, když není.
Ne, jste dobří.
Je to dobré.
Jste upřímní. Na zdraví.
Na zdraví.
Na vaše zdraví a ruku.
Děkuji Vám.
Už nezapaste.
Promiňte, že je váš pohárek trochu menší, ale vy jste navíc, já jsem hlavní hvězda.
Je to vše prázdné.
Ano, velice dobré.
Nevypadá to tak dobře, jako předtím, to je ta potíž.
Tak to bylo předtím a takto potom, ale to znamená, že jídlo je dobré.
Ano, ano, velice dobré.
Dobrá, doufám, že vám lidi nevadí příliš malé talíře.
Och, ne.
Ale tento talíř jsem koupila jen na ukázkou vaření.
Normálně ho sama nepoužívám. Jen jsem ochutnala, je-li jídlo dobré.
Jsem velice ráda, že mám nadání na vaření.
Moc jsem nevařila, to je to, většinou jsem jedla syrovou stravu.
Ano.
Je to skvělé, protože to skombinuji a prostě to chutná výborně, je to velice jednoduché, skvělé a výživné, snadné na přípravu, lehké na trávení, jednoduše si to užijete.
Ano, ano.
Doufám, že vám nevadí ten velký talíř.

Má stejný obsah.
Jistě.
Vy lidi sníte víc se svým malým talířem, než já s velkým.
Stejně se podělíme.
Kouzlo je v tom, že když je talíř velký, mám to raději, protože to mohu rozprostřít naaranžovat to dekorativně, aby to vypadalo reprezentativněji.
Nebo to můžete připravit v menší verzi.
Ale já to ráda rozprostřu.
Jako většina lidí, když jsou malí, mají rádi věci velké.
A když jsou lidé velcí, mají rádi malé věci, vysokým klukům se líbí malé holky.
A vysokým děvčatům se líbí malí kluci.
Často to vidíte.
Ano.
Často vidíte hubeného kluka a malého a vedle jeho manželka 4 krát větší než on a dvojnásob jeho váhy a podobně a jsou velice šťastní.
Vypadají jako ideální pár.
A vidíte malou dívku vždy řídí velké auto, velké a široké auto a velký hoch má někdy rád malé, útulné kupé.
Nicméně, máme stejně.
Chutná to z malých talířů také dobře.
V každém případě, nemáme tady dostatek místa abyste si roztáhli křídla.
Zřejmě budu muset koupit nový stůl, má dobroto.
Tento stůl mám na práci,

k papírování a na ukázkové vaření.
Využívám jednu věc k mnoha účelům, nemusím toho tedy moc kupovat.
Také nemusím kupovat velký dům.
Jinak bych musela mít místnost na ukázky vaření, speciálně pro mne.
Podívejte se na moji kuchyň.
Takto, tak malá a kolem zdi a neobsahuje nic moc.
Normálně, když děláte tento druh ukázkového vaření, musíte mít ostrůvek na vaření.
To znamená přímo uprostřed místnosti.
Můžete vše ukázat a kamera zabírá přímo váš obličej.
Ale já vám to oplatím, budu mít také jednoho dne nějakou.
Budeme-li mít nové místo a já to budu muset předvádět tak, abyste lépe viděli obličej a to co děláte než se dívat na kuchyňskou zeď.
To je vše.
Dobrá, nevadí, ještě máme mnoho jídel, kdy jsme při vaření proti zdi, mělo by to být v pořádku.
Věc se má tak, vše co máme je perfektní, ano? Vždy to zvládneme.
Chcete ještě další?
Ne, děkuji, Mistryně.
Bylo to skvělé.
Ano, jsem plný.
Šťastný?
Och, ano, velice šťastný.
Skvělé. Já taky.
Jsem se svým

Titul: TV_724_Suchary s veganskou pomazánkou_sladko-kyselá okurka_smažené mořské řasy s bílou rýží a sezamem

jídlem opravdu šťastná,
je tak snadné, přesto chutné.
Velice chutné.

Když usmažíte mořské řasy,
chutnají úplně jinak, než
když je jíte syrové například
u sushi.

Je to prostě jiná chuť.