

Dar lásky:  
Jednoduché a výživné varenie  
s Najvyššou Majsterkou  
Ching Hai

**Biscotti s vegánskym syrom,  
šunkou a paradajkami  
Zeleninové soté  
Vyprážené banány  
Praženica z tofu**

**Zloženie predjedla  
Biscotti s vegánskym  
syrom, šunkou  
a paradajkami**

Biscotti  
Vegánsky syr  
Vegánska šunka  
Paradajky  
Čierne korenie

**Zloženie  
Vyprážené banány**  
Banány na vypráženie alebo  
obyčajné, olej

**Zloženie  
Zeleninové soté**  
Kapusta  
Červená paprika  
(voliteľné)  
Cibuľa alebo pór (voliteľné)  
Koriander alebo zeler  
(voliteľné)  
Mrkva (voliteľné)  
Uhorka (voliteľné)  
Huby (voliteľné)  
Olivový alebo obyčajný olej  
½ – 1 polievková lyžica  
hubového dochucovadla  
(voliteľné)  
½ polievkovej lyžice maggi  
Soľ (voliteľné)  
Korenie (voliteľné)

**Zloženie  
Praženica z tofu**

Tofu  
Olivový alebo obyčajný olej  
½ polievkovej lyžice rasce  
½ poliev. lyžice kurkumy

¼ - ½ poliev. lyžice maggi  
alebo sójovej omáčky  
Hubové dochucovadlo  
(voliteľné)  
Hnedý cukor  
(voliteľné)  
Podávané  
s bielou alebo hnedou ryžou

Ahoj. Ak čakáte hosťa  
a nemáte dosť času,  
nemáte urobený  
žiaden veľký nákup, nevadí,  
nepotrebujete toho veľa.  
Ak máte túto  
hotovú šunku  
z bio obchodu,  
potom je to dobre.  
Vegánsky syr  
rôznych farieb  
a nejaké zvyšky zeleniny.  
Zvyšky kapusty,  
mrkvy, papriky,  
uhorky alebo niečoho iného.  
A trochu tofu,  
stačí jeden kúsok.  
Banán alebo dva,  
zvyšok kapusty,  
a nejakú cibuľu, ak je.  
Ak nie je, postačí len  
pár plátkov  
vegánskeho syra  
alebo vegánskej šunky,  
čokoľvek, čo máte,  
na prípravu predjedla.  
A potom nejaký kúsok tofu,  
kúsok kapusty a to je všetko,  
čo potrebujeme.  
Zvyšok je voliteľný.  
Prichádza teda hosť  
a možno je hladný.  
Takže najskôr rýchlo  
pripravíme nejaké predjedlo.  
A potom, zatiaľ čo  
bude jesť predjedlo,  
môžete uvariť rýchle  
tofu soté s ryžou.  
Poviem vám  
nejaké tajomstvo.

Niekedy uvaríte  
priveľa ryže  
a zvyšok nechcete  
hneď zjesť  
a nemáte ani príležitosť  
zjesť ju nasledujúci deň.  
V takom prípade dajte  
zvyšok ryže zmraziť  
do mrazničky.  
Alebo do chladničky,  
ak ju zjete  
v priebehu pár dní.  
Ak nie, potom ju dajte  
do mrazničky  
a dobre uzatvorte.  
Kedykoľvek ju budete  
potrebovať, dáte ju do  
mikrovlnnej rúry rozmraziť  
a ohriať na teplotu,  
akú máte radi.  
Pracujem, chlapci.  
Trochu hluku, dobre,  
nie je to príliš veľa hluku.  
Tu si zoberte nejaké  
občerstvenie a buďte potichu.  
Buďte dobrí.  
Milujem vás.  
Takže pripravujeme  
nejaké predjedlo  
alebo rýchle občerstvenie  
s biscotti.  
Sú to prírodné  
z bio obchodu.  
Vyrábajú to  
z celozrnej múky.  
Biscotti sú niečo  
ako sucháre, sušienky,  
opečený chlieb.  
Pečený a opečený,  
myslím si.  
Potom na to dáte syr.  
Sú tu 2 rôzne farby syru,  
predstavte si to. Aké pekné!  
Je tu jeden podobný  
cheddaru,  
ten je žltý.  
A ten druhý je biely.  
Položte ich  
na biscotti.

Titul: TV\_731\_Biscotti s vegánskym syrom\_šunkou a paradajkami\_Zeleninové soté\_Vyprážené banány\_Praženica z tofu

Nakrájajte paradajku a položte ju navrch a bude to fajn. Moja kuchyňa nie je profesionálna. Najskôr musím urobiť toto a až potom variť. Len pár plátkov paradajky na vrch a chutí to skvele. Paradajku položte na syr. Dobre, máme to. Zoberte zopár ďalších na rôznu vegánsku šunku. Je to vegánske občerstvenie. Je to trochu ostré, pikantné. Podobné šunke ale úplne vegánske. Chutí to výborne, je to úplne bez násilia, zdravé a jednoduché. Pár dám na biscotti takýmto spôsobom a tiež plátok paradajky. Pre rôznorodosť chutí. Máme tu ešte iný druh šunky, ktorá je ostrá. Táto nie je pikantná. V tej druhej je trochu čili, preto je ostrejšia, takže vaši hostia si môžu vybrať, čo im naservírujete. Vyzerá to ako mäsová šunka, ktorú ľudia jedia, len chutí lepšie, je zdravšia, lacnejšia, bez násilia a bez krvi, mierumilovnejšia a vznešená. Dám navrch plátok a tak isto paradajku. To je všetko, čo máme. Je to všetko, čo potrebujeme a vyzerá to skvele. Len to pekne naaranžujte. Naaranžujte to pekne, aby to vyzeralo lákavo.

To je veľmi dobré. A môžete posypať trochu čierneho korenia na paradajky. Myslím, že už je to dosť slané. Netreba to viac soliť. Tak ako to je, to bude vyzerat' výborne. Vôbec netreba mäso. Toto je samo o sebe úžasné. Tu máme banán na vyprážanie. Ak ho nemáte, použite obyčajný banán, presne tak, ako to robím teraz. Len jeden. Jeden obyčajný banán alebo banán na vyprážanie je dosť. Olúpte ho. Zapnite varič. Zohrejeme si olej. Potrebujeme len kuchynskú lyžicu olivového alebo obyčajného oleja. Dajte to na panvicu, chvíľu to tam nechajte, kým olúpem banán. Nakrájame ho pozdĺžne. Prekrojíme banán. Prekrojíme ho na polovicu, po dĺžke. Perfektné. Necháme ho tu na tanieri. Vypražíme ho. Jeden stačí pre jednu osobu. Môžeme pripraviť dva. Mimochodom, mám tu ešte jeden, urobím ešte aj ten pre prípad, že príde niektorý z mojich asistentov, aby som ho/ju mohla pozvať. Dnes pracovali mimo kuchyne, starali sa o vtáky. Takže neviem, kto bude ten šťastný, kto príde a vychutná si

ten banán navyše a ďalšie jedlo. Takže, prekrojíme banán na polovicu a dáme si ho bokom. Kým sa zohreje olej. Máme tu nejakú kapustu, zeleninu. Nakrájame ju na kúsky. Jednoduché, ľahké. Postačí za hrst'. Ak máte koriander, môžete ho použiť. Ak nemáte, toto by malo stačiť. Ak máte cibuľu, trochu z nej nakrájajte. Ak nemáte cibuľu, aj tak skvele. Ak máte nejaké zvyšky červenej papriky, len pre farbu, nakrájajte ju. Všetko toto je voliteľné, aby to pekne vyzeralo. Inak stačí len kapusta, ryža a tofu. Banány áno alebo nie. Všetky tieto farebné veci môžu ale nemusia byť, nezáleží na tom. Olej je už veľmi, veľmi horúci. Dám varič na slabšie, aby sa mi tie banány nepripálili. Teraz tam vložím banány a vypražím ich. Tak, a je tam jeden, dva, tri, štyri. Vypražte ich z oboch strán do zlatista. Teraz pripravíme ryžovú spoločnosť. Môžete vynájsť ľubovoľný štýl varenia, aký sa vám páči. Nemusíte to robiť tak ako všetci ostatní. Zatiaľ čo sa banány

vyprážajú,  
môžeme robiť niečo iné.  
Varič dajte tak  
asi na 2/3.  
Nie príliš silno,  
nie príliš slabo.  
Skontrolujeme to,  
olej je dobrý, dobrý.  
Vypráža sa to dobre.  
Medzitým  
môžeme nalámať tofu.  
Len ho rozdrobíme,  
nalámeme rukami.  
Len ho rozdrobíme.  
Môžete to volať  
miešané tofu.  
Praženica z tofu,  
ak chcete.  
Keď tofu nadrobíte,  
korenie ním lepšie  
a rýchlejšie prenikne,  
takže nemusíte čakať  
príliš dlho,  
zatiaľ čo váš hosť  
sa ponáhl'a a je hladný.  
To je všetko.  
To je jediný dôvod.  
Inak môžete nechať  
celé tofu v celku  
a vypražiť ho,  
ale nebude to chutiť rovnako.  
Lepšie je to nadrobené.  
Alebo ho nakrájajte  
na malé plátky.  
Už som vám to ukázala.  
Páni, už je to zlatisté.  
Také dobré, dobré, dobré.  
Vyzerá to dobre.  
Kým čakám na toto,  
môžem skontrolovať,  
či mám v chladničke  
nejaký koriander.  
Urobíme to pekne  
a farebné.  
Nejaký tu máme.  
To je dobre.  
Ak nemáte koriander,  
môžete použiť zeler,  
ale koriander chutí

oveľa lepšie  
v tomto type jedla.  
Môžete to pripraviť  
aj s hubami  
ale ja mám rada toto,  
chcem vám len ukázať,  
že to nemusí byť  
komplikované.  
Len jedna alebo dve  
jednoduché prísady,  
trochu korenia a soli  
a už to bude chutiť výborne.  
Dobre, teraz vyberieme  
banány,  
než začnú kričať.  
Banány dáme na tanier.  
Dobre.  
Sú zlatisté.  
Vidíte, akú majú zlatú farbu?  
To je ono,  
to stačí.  
Odložíme ich bokom.  
Normálny banán  
je veľmi krehký.  
Banán na vyprážanie  
je trochu pevnejší,  
ľahšie sa s ním narába.  
Takže ak použijete  
bežný banán  
ako teraz ja,  
buďte opatrní  
aby sa nezlomil.  
Ak sa zlomí, bude chutiť  
dobré, len nebude tak pekne  
vyzerať.  
Zostalo nám tu trochu oleja,  
môžeme ho použiť,  
aby sme neplytvali.  
A už je aj horúci.  
Dám tam  
pár plátkov cibule  
alebo póru.  
Aby sa zbavili svojej arómy.  
V každom prípade,  
ak sledujete  
Supreme Master Television,  
potom viete, že vedci  
robili nejaký výskum  
a hovoria,

že cibuľa je pre nás určitým  
spôsobom veľmi dobrá.  
A aj keď vás rozplače,  
vyčistí vám oči.  
Takže je dobrá.  
V Budhizme povedal Budha  
mníchom, aby nejedli cibuľu,  
pretože zapácha  
a ak by  
celé zhromaždenie  
jeho žiakov,  
ktorých boli tisíce  
alebo desať tisíce  
spoločne sedeli a jedli cibuľu  
v rovnaký deň,  
v čase, keď varili  
keď ho prišli navštíviť  
a kuchyňa by varila jedlo  
pre všetkých,  
a každý na tom zhromaždení  
by jedol cibuľu alebo cesnak,  
viete si predstaviť,  
aký zápach by to bol?  
Dobre,  
dáme tam zeleninu,  
kapustu  
a červenú papriku.  
A soté. Soté, dobre.  
Ak máte nejaké  
hubové ochucovadlo,  
dajte tam polievkovú lyžicu  
alebo polovicu z nej.  
Ak nemáte,  
použite len maggi.  
Nateraz tam dám  
pár kvapiek maggi,  
asi polovicu polievkovej  
lyžice, pár kvapiek  
a zamiešam to.  
Páni, už teraz to vonia skvele.  
Pridám koriander  
a je to hotové.  
Pamätajte si,  
nevarte príliš dlho.  
Netreba vodu ani nič iné,  
nevarte prídlho.  
To je ono.  
Minútka  
a je to pripravené.

Titul: TV\_731\_Biscotti s vegánskym syrom\_šunkou a paradajkami\_Zeleninové soté\_Vyprážené banány\_Praženica z tofu

Zložíme to z variča.  
Zoberte tanier  
a dáme to naň.  
Vyzerá to dobre.  
Teraz znovu dáme  
na panvicu trochu oleja.  
Asi polievkovú lyžicu,  
viac menej.  
Znovu ho zohrejeme.  
Olej je horúci.  
Teraz tam len dáme  
nadrobené tofu  
a premiešame.  
Miešame a pražíme.  
Premiešame, aby sa  
nevypražilo len z jednej  
strany. Miešame tofu,  
kým nie je zlatisté.  
Je to rýchlejšie,  
keď je nadrobené.  
Je to rýchlejšie,  
keď nemáte veľa času,  
len tofu nadrobíte  
a bude rýchlejšie hotové.  
Na tofu môžete dať  
ľubovoľné korenie,  
mletú rascu (kmín).  
Mám tu nejakú  
mletú rascu.  
A ešte tu mám  
kurkumu.  
Mlejtej rasce i kurkumy  
dáme asi po polovici  
polievkovej lyžice.  
Len to dajte na vrch tofu.  
Kurkuma je kvôli farbe.  
Niekedy,  
keď vaši hostia nie sú  
zvyknutí na život  
bez vajčiek,  
môžete do tofu  
pridať trochu kurkumy.  
A potom to dobre zamiešame  
a bude to vyzeráť podobne  
ako praženica,  
na ktorú sú niektorí ľudia  
takí zvyknutí a bude to  
tiež chutiť skvele.  
Vidíte, je zo zlatisté

a opražené.  
Dobre, teraz dáme  
pár kvapiiek maggi  
alebo sójovej omáčky.  
Päť kvapiiek stačí.  
Ak chcete, samozrejme  
môžete dať viac.  
Dokonca okrem toho  
už nemusíte pridať  
nič iné.  
Ale samozrejme môžete  
použiť trochu hubového  
ochucovadla, ak ho máte.  
Trochu cukru,  
len trošku,  
štipku. To je ono.  
Toto je tiež voliteľné.  
Len pre chuť,  
inak ho nemusíme použiť.  
Vypneme varič,  
naaranžujeme to na tanier  
a máme to hotové.  
Kurkuma má  
veľmi výraznú chuť,  
takže buďte opatrní,  
koľko jej použijete.  
Len polovicu  
čajovej lyžičky,  
nie plnú.  
Myslím, že potrebujeme  
väčší tanier,  
aby sme to mohli  
lepšie naaranžovať.  
Dobre.  
Mám tu väčší tanier.  
Veľmi, veľmi veľký,  
takže to naň môžeme  
všetko naaranžovať.  
Dobre, vyzerá to dobre,  
v každom prípade  
to vyzerá chutne.  
Položím tam aj banán,  
opatrne.  
Banán dáme nabok,  
takto.  
To je ono.  
Pridáme tam ryžu  
a bude to akurát.  
Tu máme ryžu.

Môžete použiť bielu  
alebo hnedú ryžu.  
Dám host'om obe.  
Tu.  
Vidíte, ako pekne to už teraz  
vyzerá?  
Hotovo.  
Máme hotové jedlo.  
Jednoduché, výživné  
a vašim host'om sa bude  
veľmi páčiť.  
A je to rýchlo uvarené.  
Na ryžu môžete dať  
trochu sójovej omáčky,  
alebo čili omáčky.  
Alebo nič,  
môžete ju jesť len takúto.  
A tu je  
nejaké predjedlo  
s vegánskym syrom,  
vegánskou šunkou, biscotti  
a paradajky.  
On tu má jablkový džús,  
sorbet (zmrzlinu) z vodného  
melóna a manga.  
Prírodný sorbet.  
A dokonca tu má  
trochu čokolády.  
Je to úplne  
vegánska čokoláda.  
Tmavá čokoláda.  
Bez mlieka, bez vajec,  
len čokoláda.  
Pekné, som si istá,  
že vaši hostia budú  
veľmi potešení, ak budú  
obslúžení takýmto spôsobom.  
Je to krásne, výživné,  
rýchle, výdatné  
a farebné jedlo.  
Zabudla som na trochu  
dekorácie z paradajky.  
Odrežem vrch  
z paradajok  
a len takto nakrojím stred  
a bude to vyzeráť  
ako kvet.  
Je to veľmi pekné.  
A banány naaranžujte

do tvaru srdca,  
to bude tiež veľmi pekné.  
Nezabudnite dať hosťom  
filtrovanú vodu  
alebo minerálku.  
Po jedle,  
voda je vždy dobrá,  
spláchnete zvyšky jedla  
z krku zo zubov.  
Dala som hosťom  
studenú filtrovanú vodu,  
priamo z chladničky.  
A pohár navyše  
pre prípad,  
že majú radi vodu.  
Dobre, dobrú chuť,  
dúfam, že sa budete baviť,  
keď to budete robiť doma.  
Pamätajte, len tofu, kapustu  
a takto opražiť.  
A trochu ryže.  
Ak nemáte  
uvarenú ryžu, vyberte  
ryžu z mrazničky.  
Akýkoľvek zvyšok ryže  
môžete zamraziť a použiť  
v naliehavom prípade.  
Inak si môžete kúpiť  
varič na ryžu.  
Ukážem vám, ktorý.  
Takže toto je hrniec  
na varenie ryže,  
automatický.  
Umyjete ryžu,  
dáte ju spolu s vodou  
do hrnca, dáte do električky,  
zapnete,  
a za 20 minút  
bude ryža uvarená.  
Záleží na tom,  
koľko ryže varíte.  
Normálne  
uvariť ryžu pre 2 osoby  
potrvá 20 minút,  
viac menej.  
Bežne použijete nejakú šálku  
a v návode je napísané,  
koľko šálok ryže  
a koľko šálok vody dať,

aby sa ryža uvarila dobre.  
Ak neuspějete  
na prvýkrát,  
podarí sa vám to nabudúce.  
Pamätajte si pravidlo palca:  
len prvú časť ukazováka.  
Položíte prst  
presne na úroveň ryže  
a odmeriate výšku  
k hladine vody.  
Ak je to presne  
po prvú časť ukazováka,  
potom by to malo byť dobre.  
Môžete si kúpiť takýto hrniec  
v ázijskom obchode,  
niekedy ho dokonca majú  
aj v supermarkete.  
Ľahšie sa v ňom varí.  
Nikdy nič nepripáľte  
a vždy je to dokonalé.  
Užite si to!  
Vyskúšam to sama!  
Páni, chutí to dobre.  
Potrebujeme len  
lyžicu a vidličku.  
Áno.  
Banán  
zmiešaný s tofu,  
zeleninou a ryžou  
chutí tak dobre.  
Myslím, že každý  
si to vychutná, pretože  
je to veľmi chutné  
a výživné.  
Garantujem.  
Dobrá chuť!