

Dar lásky: Jednoduché a výživné varenie s Najvyššou Majsterkou Ching Hai Tofu trhance Varený vodný špenát Uhorkový pohár Instantný pomarančový koktail zo sójového mlieka ZLOŽENIE Tofu trhance Tofu, 2 polievkové lyžice olivového oleja (alebo iného oleja na varenie) ½ čajovej lyžičky soli 1 šalotka (prípadne pór) Hrst' píniových orieškov Pár kvapiek Maggi Čierne korenie (voliteľne) Varená zelenina Vodný špenát Mrkva Červená paprika Uhorkový pohár Uhorka Paradajky Koriander Dressing na šalát 2 diely olivového oleja 1 diel octu Štipka soli Cukor Čierne korenie (voliteľne) Voliteľne: Hotový šalátový dressing Instantný pomarančový koktail zo sójového mlieka 1/3 - ½ pohára sójov. mlieka ½ - 2/3 pohára pomar. džúsu (príp. iného citrus. džúsu) Ahoj! Zdravím vás! Všetci sú v poriadku? Dnes znovu pripravím nejaké jednoduché jedlo. Jednoduché ale veľmi, veľmi výživné a chutné. Dnes máme Tofu Bao, balené tofu. Vyzerá takto.	Balené tofu môžete kúpiť mrazené alebo čerstvé v čínskom obchode. A každé z nich, keď ich oddelíte, vyzerá takto. A dnes ho rozdrobíme na malé a jemné útržky, asi takto. Potom ich rýchlo vypražím a pripravíme ich veľmi chutne. Takže ich nadrobíme, je to jednoduché. A jeme to s vietnamským vodným špenátom. Niekedy predávajú len stebľa bez listov, niekedy sú na nich listy. Nájdete ich v supermarkete Nájdete ich v supermarkete alebo v čínskom obchode, čínskom ázijskom obchode. Sú čerstvé. To je ono, hotovo. Pridáme tam ešte trochu píniových orieškov. Bude to chutné. A teraz zapnem varič. Dobre. Takže nevysmažíme všetko. Zeleninu len uvaríme. Oboje dám variť naraz. Ušetrí to čas. Pridáme zopár polievkových lyžíc olivového oleja alebo iného oleja na varenie. Štipku soli, polovicu čajovej lyžičky. Ak to nie je dosť, vždy môžete neskôr pridať viac. Pripravíme olej. Mám tu malú cibuľku, šalotku, pridáme ju tam tiež, kvôli vôni a chuti. Mnohí budhisti nemajú radi cibuľu, takže ju	môžete nahradiť pórom. Voda sa už varí. Rozdrvím šalotku a dám ju na olej. Môžete ju rozdrviť alebo nasekať. Hotovo. Počkáme, kým nebude jemne zlatisto hnedá. Medzitým sa varí voda, takže do nej dáme zeleninu. A to vodný špenát, trochu mrkvy a červenú papriku kvôli farbe a samozrejme kvôli vitamínom. Dajte zeleninu do vody, nechajte ju znovu zovrieť a vypnite varič, pretože ju nechceme uvariť príliš. Takže to vypneme. Chvíľu sa to aj tak ešte varí. Šalotka je pripravená, veľmi, veľmi voňavá, pridáme tofu a dobre zamiešame. Pamätajte, že sme tam už dali soľ, takže už netreba pridávať nič. Toto je veľmi jednoduché, vlastne netreba veľa vecí. Stíšte varič, pretože je to elektrický varič, bude horúci dlho. Pridajte ešte za hrst' píniových orieškov. A je to. Dobre to zamiešajte. Píniové oriešky sa tiež opražia. Všetko bude veľmi, veľmi delikátne. Píniové oriešky, soľ, rozdrvené tofu. Zelenina je už uvarená. Páni! Na chvíľu ju tam necháme. Len narýchlo. Teraz skontrolujem,
--	---	---

či je dobrá.
Je dobrá.
Na chvíľu ju nechajte tak.
Píniové oriešky budú teda pekne zlatisté a rozdrvené tofu bude tiež trochu zlatisté.
Pridáme pár kvapiek Maggi, trochu čierneho korenia, ak chcete.
A je to.
Takže teraz vypneme varič, pretože je to už uvarené. Môžete to takto na chvíľu. Môžete to takto na chvíľu aj nechať na variči, bude sa to stále variť. Pripravíme trochu ryže a môžeme servírovať. Je to už uvarené. Máme tu trochu ryže a len to preložíme na kraj taniera. Vyberieme aj trochu zeleniny a naaranžujeme ju pekne na tanier. Buďte opatrní, pretože vodný špenát je vo vnútri dutý, preto ho Číňania volajú aj „zelenina s prázdny srdcom“. Musíme teda vyprázdniť svoje srdce, aby sme ho naplnili láskou. Dobre! Vyberieme to a naaranžujeme na okraji taniera. Takisto aj červenú zeleninu, to znamená červenú papriku a mrkvu. Naaranžujeme to všetko spolu, pekne a farebne. Vidíte, uvaríte zeleninu takýmto spôsobom behom minúty a môžete jesť. Nie je to také tučné, ako keď ju vypražíme. Uvaríte ju veľmi rýchlo vo vriacej vode

a vypnete varič. Takýmto spôsobom vitamíny a to dobré zostane ešte z veľkej časti zachované. To je ono. A jedlo máme hotové. Dokonalé. Výživné. Je to veľmi jednoduché. Každý to dokáže urobiť, dokonca i deti. Dobre. Dáme to na stôl a môžeme jesť. Môžeme k tomu urobiť ešte šalát, ak vám to nestačí. Takže teraz pripravíme šalát. Šalát môžete pripraviť ešte predtým ale môžeme ho urobiť aj teraz. Kým si naši hostia pochutnávajú na jedle, môžete pripraviť čerstvý šalát. Šalát sa nemusí jesť prvý. Možno ho jesť aj po jedle, je to osviežujúce. Po korenistom jedle je šalát osviežujúci. Máme tu akurát uhorku a paradajky, je to ľahké. Teraz nakrájame uhorku na menšie časti a rozpolíme ich. Potom opatrne vyberiete vnútro, tak aby šupka na povrchu zostala. Len to vydlabeme, vyberieme vnútro von a odložíme nabok. S ďalším kúskom urobíme to isté a odložíme to nabok. Takže tu máme prázdnu šupku, dáme ju nabok. Zoberieme ďalší kúsok, prepólime a urobíme to isté.

Použijete nožik a nakrojíte to trochu po obvodu uhorky, Nakrojíte to hlboko. Ak to nie je dosť hlboko, tak ako chcete, pokračujte ďalej a vykrojíte vnútro. Vyberte vnútro von, to je ono. Chceme naučiť deti variť. Ak vy dospelí chcete, môžete počúvať tiež. Pretože pozrime sa na to, sme veľmi zaneprázdnení, takže chceme len chutné, výživné a rýchle jedlo. Takže keď vyberieme vnútro uhorky, zoberieme paradajku a olúpeme šupku, aby bola hladšia, keď ju budete jesť. Nemusíte to robiť, ak vám chutí paradajková šupka, necháme ju tak. Olúpem ju len teraz, kvôli niekomu, kto nemá rád šupku. Ak máte ostrý nôž, môžete ju olúpať postupne po obvodu paradajky, vznikne vám takýto pásik a potom z neho môžete urobiť ružu na ozdobenie šalátu. Dajte pozor, aby sa ten pásik neporušil, pokračujte ďalej. Pokračujte, pokračujte a robte ten pásik, pokračujte v ňom po celom obvode paradajky, až kým sa nedostanete na koniec. Toto je veľmi jednoduchá ozdoba. Ak chcete ozdobnú dekoráciu, existujú všetky možné druhy krájania... Myslím, že

môžete ísť za profesionálom a spýtať sa na to. Tak, máte takýto pásik! Z celej paradajky vznikol takýto pásik. A potom ho môžete naaranžovať na tanier a urobiť z toho ružu. Dobre, urobíme to neskôr. Teraz to odložíme nabok. A teraz, všetky paradajky a uhorku, ktorú ste pripravili, nakrájate na veľmi, veľmi jemné... ...veľmi drobné kúsky. Nakrájajte ich na drobno, asi ako konček vášho malíčku, ako konček kuchynskej paličky. V skutočnosti nezáleží na tom, ako jemno. Len to všetko nakrájajte. Krájajte, krájajte, krájajte. Paradajku tiež na rovnakú veľkosť, paradajka ide ľahko. Vidíte? Len to všetko nakrájajte na drobné, veľmi, veľmi malé kúsky. Viete, keď študujete na univerzite alebo na nejakej škole, keď ste ďaleko od domova, môžete si uvariť tieto veci a byť nezávislí. Nemusíte stále jesť v jedálni, ak máte možnosť. Takýmto spôsobom uvaríte dobré jedlo behom 5 – 10 minút. A jedenie vám zaberie ďalších 10 minút a môžete ísť. Takže zmiešame uhorku a paradajku spolu takýmto spôsobom.

Keď ich nasekáte na drobno, dobre ich spolu premiešate, takýmto spôsobom. Dobre, decká? Mám tu ešte jemne nasekaný koriander, všetko to spolu zmiešame. Skvelé! Hádajte, čo idem urobiť teraz. Uhádnete? Samozrejme že áno. Teraz prenesieme takto zmiešané paradajky a uhorku sem. Uhorku, paradajky a koriander, už zmiešané. Pripravila som tu omáčku, je to len olivový olej, ocot, trochu čierneho korenia a trochu cukru. Ak neviete koľko, najskôr to ochutnajte, ináč sú to približne dva diely oleja, jeden diel octu a štipka soli. Potom to zamiešajte takýmto spôsobom. Je to dobré, dobre zmiešané. Ochutnám to. Veľmi dobré, veľmi dobré. Ak nemáte ocot, alebo už máte omáčku na miešaný šalát, použite ju, dobre? Teraz, pretože sme uhorku rozkrájali, nebude to ako jeden celok, musíme ich spolu spojiť pomocou paličky. Dáme ju do stredu, takýmto spôsobom, bude to držať spolu, presne ako predtým a potom to dáte na tanier a naplníte to tým. Teraz dáme uhorku na tanier. Jeden. Druhý. Pomocou špáradla

a pridržte ich všetky spolu. Dajte to do stredu. Uistite sa, že oba okraje sú narovnačo. A je to! A teraz naplňte zmes paradajky a uhorky do vnútra. Zoberte si menšiu lyžicu, je ľahšie to s ňou plniť. Len to naplňte až do plna. Tak aby to vyzeralo dobre a môžete to celé zjesť ako sendvič z uhorky. Hodí sa to, keď príde nejaký priateľ a chcete na neho urobiť trochu dojem. Možno priateľka. Alebo priateľ. Mnoho mužov nevie variť, ani jednoduché jedlo. Ak ale viete, žena bude ohromená. Nielen mužské srdce sa získa cez žalúdok, ako sa hovorí, ale aj ženské srdce. Hovorí sa, že ak vám muž navarí, znamená to, že vás miluje. Takže ak milujete nejaké dievča, skúste pre ňu uvariť. Dobre, a je to. Len trochu vyčistite tanier, aby vyzeral čisto a nie neupravený. Ináč je v poriadku to jesť aj takto, akurát to vyzerá trochu fádne a neporiadne kvôli uhorky, ktorá je rozsypaná po tanieri. Teraz máte tri takéto. A samozrejme to môžete ozdobiť prúžkom paradajky, ktorý sme si urobili predtým. Položíte prvý okraj na tanier,

ten väčší, s ktorým ste začali,
a postupne ho zatačate
dookola ako ružu.
Najskôr urobíte
väčší kruh
a potom menší kruh,
jeden za druhým,
takýmto spôsobom to
postupne zavíňate,
akoby každý kruh
objímal iný, až do konca.
A potom to bude vyzerat'
ako ruža.
Neurobím to tak dobre
ako šéfkuchár, samozrejme.
Ale aj tak môžete vždy skúsiť
užiť si trochu zábavy. Pozrite.
Vyzerá to ako ruža, nie?
A položíme na to
vetvičku zelene,
koriander alebo bazalku.
Ach áno, potom to
vyzerá naozaj pekne.
Položíme to na stôl.
Je to veľmi, veľmi dobré.
Ak máte nejaký zvyšok
červenej alebo žltej papriky
alebo paradajky,
cherry paradajky alebo olivu,
môžete to napichnúť
na oba konce špáradla
a urobiť to farebnejšie.
A váš priateľ bude
ohromený vašim nadšením,
vašou láskou v akcii.
Dúfam, že sa vám páči
moja ruža. Mne sa páči.
Je krásna.
Budem sa z nej tešiť.
A teraz ešte jedna vec.
Ak chcete šalát predtým,
potom musíte urobiť
najskôr šalát a až potom
uvariť hlavné jedlo,
aby bolo stále teplé.
Môžeme urobiť aj nejaký
mliečny koktail pre priateľa.
Kúpите hotové sójové mlieko,
a pomarančový džús.

Naplníte pohár do polovice
sojovým mliekom
alebo do jednej tretiny
a potom zvyšok vyplníte
pomarančovým džúsom
alebo nejakým iným džúsom.
A je to,
a máte mliečny koktail.
Bude to chutné
aj s mangovým džúsom.
Vlastne myslím,
že s viacerými džúsmi,
pokiaľ chutia trochu kyslo,
pretože kyselina v džúse
zrazí mlieko
a zmení ho
na mliečny koktail.
Chutný a hustý.
Keď príde váš priateľ,
môžete zapáliť sviečku,
aby sa cítil príjemne.
Toto je uhorkový pohár.
Tak to volám.
A toto je
Tofu Bao Shred,
čo znamená drvené tofu
so zeleninou a ryžou.
A toto je mliečny koktail.
A dúfam,
že viete, že toto
sú dve sviečky a ovocie.
Mám tu priateľku,
ktorá si pochutnáva na jedle.
Ochutnaj a povedz mi,
či je to dobré.
Dobré alebo nie?
Veľmi dobré.
Som rada, že ti chutí.
Je to dobré, dobré.
A ak si myslíte,
že nemáte dostatok živín,
vždy si môžete dať
nejaký doplnok, napríklad
multivitamíny
a samozrejme nejaké ovocie.
Tá ruža, ktorú som urobila,
sa mi veľmi páči.
Chutí to dobre?
Áno, chutí to dobre!

Viem variť!
Áno, vieš. Veľmi dobre!
Skutočne?
Naozaj veľmi dobre.
Fajn, môžeš to zjesť
so šalátom alebo si dať
šalát neskôr.
Je to pre teba,
všetko je pre teba. Ochutnaj.
Ochutnaj mliečny koktail.
Pozrime sa, ako chutí
mliečny koktail. Na zdravie!
Na zdravie!
Veľmi dobrý!
Je to len sójové mlieko
a pomarančový džús.
Ďakujem veľmi pekne.
Nemáš za čo.
Uži si to.
Musíš ochutnať šalát.
Môžeš jesť prstami.
Je to skvelé.
Veľmi dobré. Chutné!
Skvelé.
Som rada, som rada.
Dobre?
Dobré, veľmi dobré.
Dobrá chuť.
Dobre, dobre,
veľmi dobre.
Chutné? Dobré?
Dobré.
A mliečny koktail je dobrý?
Áno, dobrý.
Veľmi jednoduché,
len polovicu sójového mlieka
a polovicu pomarančového
alebo citrónového džúsu,
taký, ktorý sa predáva
hotový v škatuli.
Paradajková šťava je tiež
fajn. Čokoľvek máte radi.
Dokonca aj mangový džús,
ale teraz nemáme mangový
džús, takže tak.
Ďakujem, že si
navštívila moju reštauráciu.
Súkromnú reštauráciu.
Len pre teba.

Titul: TV_773_Dar lásky_Tofu trhance_Varený vodný špenát_Uhorkový pohár_Instantný pomarančový koktail
zo sójového mlieka

Ďakujem, Majsterka.

Nemáš za čo.

Len pre teba.

Žiaden zákazník.

Žiadne peniaze.