

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

Domáci nudle se sójovým proteinem a zeleninou
Zákusek: jemné tofu s domácím sirupem

SLOŽENÍ:

DOMÁCÍ NUDLE

250 gramů pšeničné mouky

3 polévkové lžíce vody

Špetka soli

Voda na vaření

SÓJOVÝ PROTEIN A

ZELENINOVÁ OMÁČKA

2 polévkové lžíce

stolního oleje

2 lžíce sójové bílkoviny

Černá houba

Červené hrozny

Barevná paprika

1 střední rajče

½ polévkové lžíce míchané

vegetariánské omáčky

Pár kapek Maggi (volitelné)

Špetka soli (volitelné)

Čili omáčka (volitelné)

Špetka mletého černého

nebo bílého pepře (volitelné)

ZÁKUSEK:

JEMNÉ TOFU

S DOMÁCÍM SIRUPEM

1 balení jemného tofu

1 polévková lžíce

hnědého cukru

1 polévková lžíce vody

Aloe vera nebo

javorový sirup (volitelné)

Dnes připravujeme čerstvé domácí nudle.

Potřebujeme na to 250 gramů pšeničné mouky.

Přidáme tam špetku soli.

A trochu vody,

ale nedávejte

tam všechnu najednou.

Musíte odhadnout,

kolik potřebujete.

Potom do toho potřebujeme

také omáčku.

Máme tady sójový protein, velmi jemný o velikosti obilí.

Není to ten velký.

Musíme to namočit.

Vezmeme asi jednu polévkovou lžici sójové bílkoviny a dáme do mísy, pak přidáme také černé houby.

Prostě je tam dejte a ručně zamíchejte a pak se to nasaje vodou.

Tyto černé houby jsou již vyrobeny v proužkách, takže jsou velmi tenké a pěkné.

Jestli nejsou, tak je kupte celé a pak je namočte, nasekejte je, nakrájejte na kousky.

Houby a sójová bílkovina se namáčí, aby změkly.

Houby můžete také namočit do horké vody, možná to bude rychlejší.

Připravíme omáčku na nudle.

Dále potřebujeme hrozen

červeného vína

a jemně nasekané

zelené papriky

a rajče střední velikosti.

Smícháme to dohromady

se sójou a houbami

později na omáčku

Na přípravu nudlí

smícháme mouku nejdříve

s trochou vody,

asi tak tři polévkové lžíce

a vše vymícháme.

Tohle je už dobré.

Nepoužijeme celý

čtvrtlitr vody,

jen několik polévkových lžic,

to bude dost dobré na to,

abychom vytvořili těsto.

Nejdříve použijte

jídelní tyčinky nebo vidličku

nebo šlehač na vymíchání,

aby se vám to příliš

nelepilo na ruce,

pak už je těsto suché a drží

pohromadě, pak můžete

použít ruce.

Lépe je pomoučit si ruce

zbylou moukou,

nebude se vám zpočátku

tak lepit.

Když máte ruce pokryty

moukou,

těsto se vám nebude lepit

na ruce

a pak to vymícháme

do malého míče.

Takto to umíchejte

a nechte to tam.

Způsobem, jako kdybyste

připravovali cukroví.

Stane se z toho takový míč

připravený k použití.

Necháme to tam.

A později také připravíme

zákusek.

Toto je na nudle.

Pro dnešní zákusek

použijeme jemné tofu,

extra znamenité a měkké.

Připravím z toho

sladký chod.

Je to velmi jednoduché.

Tofu jen ohřejte

v mikrovlnné troubě

nebo ho nahřejte v páře

a udělejte sladkou polevu,

přelijte to

a je to hotové, velmi

výživné a velmi dobré.

Nyní dáme vařit

velký hrnec vody.

Můžete dát do

velkého hrnce asi 2/3 vody.

Než bude voda vřít,

připravíme

přísady do omáčky.

Buď můžete rajčata oloupat,

zelenou papriku také,

nebo je jen můžete

nechat tak, jak jsou,

to je také dobře.
Nejdřív si to nachystáme,
zatímco čekáme,
než voda začne vřít.
Pokud loupete rajčata,
už víte, že omáčka bude
bez slupek jemnější.
Ale jestli je neoloupete,
bude to také dobré.
Někteří lidé říkají,
že slupky z ovoce
jsou výživné.
Ode dneška jste absolventi
ve vytříbeném vaření
bez karmy.
Vše, co vypěstujeme
z rostlin je v pořádku,
jakékoli ovoce, fazole,
hrášek nebo oříšky
jsou absolutně bez karmy.
Neubližujeme stromům,
neubližujeme rostlinám,
neubližujeme ani
červům v zemi, tím
že bychom je dobývali ven
nebo sekali rostliny.
Pokud dáváte přednost
této cestě, je to fajn.
Prostě užíváme
více ovoce (plodů).
Nepoužíváme žádné další
rostliny, nic vykopaného,
žádnou cibuli, žádný kořen.
Jestli to dokážete dodržovat,
je to fajn, jestli ne, prosím,
už vegetariánská strava
je skvělá a tu malou karmu
můžete vymazat pomocí
hluboké motlitby
děláním dobrých věcí a
samozřejmě meditací.
Na jemno nasekejte hrozny
a odstraňte semena.
Nasekejte rajčata společně
se zelenou paprikou.
Zelená nebo červená paprika,
žlutá je taky pěkná.
Jen použijte trochu barev,
bude to vypadat hezky.

Musíme je nasekat velmi
jemně, aby z toho byla
omáčka a nebylo to
hrudkovité, když to uvaříme.
Jste-li vybíravější,
můžete oloupat i hrozny,
takže zůstane jenom dužina,
pak to bude opravdu jemné.
Nebo můžete dát
všechno toto ovoce
a zeleninu do mixéru,
umixovat a udělat
opravdu jemnou substanci.
Ale my jsme zaneprázdnění,
nestaráme se tolik,
jen to nasekáme
se vším i se slupkou
a jestli je slupka dobrá
pro naše zdraví, tím lépe.
Mnoho jídel, která pro
vás vařím, jsou mým
vlastním výmyslem
a domácím vařením.
Jestli to nemůžete
najít v jiných knihách,
pak nebuďte překvapeni.
Já nevařím podle
kuchařských knih.
Vařím podle mé vlastní
úpravy a mé vlastní
nápaditosti.
Můžete dělat to samé,
je to takto více zábavné.
Ale samozřejmě, knihy
nabízí množství osvědčených
a důvěryhodných
receptů a jsou nádhernou
pomůckou hlavně
pro začátečníky.
Neváhejte s koupí
vegetariánské kuchařky
a také si můžete stáhnout
všechny tyto recepty z
SupremeMasterTelevision.com.
Nasekejte všechno
jemně dohromady, takto.
Zelená paprika, červené
hrozny, myslím, že jsou
trošku sladší než zelené

hrozny. Jinak můžete
také použít zelené
hrozny a rajčata.
Vyrobím z toho omáčku.
Voda už jde do varu.
Přeced'te sójový protein
a hříby.
Abyste se ujistili,
že tam nezůstala voda,
vymačkejte z toho
vodu rukama.
Všechna voda je pryč.
Nejdřív si to musím
položit stranou, protože
tu nemám dost místa.
Jestli máte větší kuchyň,
buďte šťastni.
Já nemám.
Tyto malé vesnické
domky obyčejně
nemají důmyslné kuchyně
zařizené na vaření pro
veřejnost, jen jednoduché
rodinné kuchyně.
Nyní musíme připravit nudle.
Jsou dva způsoby, jak
můžete nudle připravit.
Vyjmete těsto
a vyválíte ho válečkem.
Vyválnějte ho asi
na tloušťku ½ cm.
Takto to vyválíte.
Řekla jsem vám, že
musíte pomoučít desku?
Posypte moukou i váleček,
aby se vám nelepilo těsto.
Vyválnějte to.
Nezáleží na tom, jak silně.
Není to něco, co musíte
matematicky dobře změřit.
Jen to vyválnějte.
Teď už se voda vaří.
Vše, co uděláme, je, že
nakrájíme nudle na proužky.
Jen takto nakrájejte nudle
na malé proužky.
Tenké, velmi tenké a malé.
Jako prst anebo ještě tenčí.
A dejte je do vřící vody.

Tak, to je ono.
Můžete je také trochu natáhnout.
Dejte je do vřící vody.
Jen je nasekejte takto na proužky.
Je to zábava, udělat si vlastní čerstvé nudle.
Trošku je natáhněte, budou ještě tenčí.
Dejte je do hrnce vřelé vody.
Tu to máte, vidíte?
Tady!
Mohou být krátké nebo i dlouhé, je to v pořádku.
Je to domácí výroba, je to legrace. Takto, vidíte?
Dáme to tam a uvaříme to.
Páni, je to uvařeno, je to uvařeno.
Druhý způsob je, že jen vezmete těsto tímto způsobem a takto ho natrháte a dáte tam, jen ho natrháte.
Je to snadné, jen trháte takto na malé kousky.
Vidíte? Asi na šíři prstu a dáte tam.
Jsou dva způsoby, jak si uděláte nudle.
Jinak, to dál dělejte takto, ale někdy si musíte pomoučit nůž, aby se těsto nelepilo.
Pomoučňte to, je to hladší a trochu ho vytáhněte.
Dáme to do vřící vody, to je vše, co uděláme.
Takto to tam dáme.
Vidíte, hezké a dlouhé.
Jakmile jsou již všechny nudle v hrnci, necháme je povařit 2 minuty a potom

je můžete dát stranou.
Nebo můžete pokračovat a zanechat je na horké plotně, dokud je nepoužijete.
Je to také jistější dát je stranou poté, co se pár minut vařily.
Můžete je ochutnat a uvidíte, zdali jsou uvnitř uvařeny.
Je snadné to poznat.
Je to velmi rychle uvařeno skutečně, pár minut a už je to uvařeno.
Jestli si nejste jisti, můžete je povařit trochu déle.
Nudle by neměly chutnat jako kaše.
Bude to chutnat trochu jako žvýkačka, a to bude perfektní.
Nyní připravíme omáčku, kterou budeme jíst s nudlemi.
Dáme trochu oleje do pánve a počkáme, dokud se neohřeje.
Asi dvě polévkové lžíce.
Čekáme, dokud se neohřeje, abychom mohli připravené suroviny vložit do pánve a osmažit.
Říkala jsem vám o vaření bez karmického zatížení.
Tohle nikomu neubližuje nebo minimálně, nejméně ze všeho to zraňuje rostliny, červy a hmyz.
Dokonce už více nepoužívám ani česnek, pórek nebo karotku.
Sdílím s vámi to, čemu já dávám přednost při vaření.
Ale vy nemusíte být tak striktní.
Bylo by dobré, kdybyste byli vegetariáni, tím se míní žádný živočišný produkt,

zcela,
pak už to je dobré.
Děkuji vám mockrát, že jste tak laskaví ke zvířatům.
Jestli chcete vědět, zda je už olej rozehřátý nebo ne, tak tam jen něco dejte.
Když uslyšíte prskající zvuk, tak to znamená, že je rozehřátý.
Pamatujte, že sójový protein je suchý, tak ho vložíme do mixéru a umícháme.
Povařte ještě na chvíli.
Vidíte nudle, to je trik.
Zdali je to úplně uvařeno poznáte, když nudle plavou na hladině vařící vody.
Pak je to úplně hotovo.
Pořád kontrolujte sóju a černé houby.
Nechte je tam.
Mezitím připravíme omáčku na tofu.
Před jídlkem ji ohřejte pár minut v mikrovlnné troubě dokud není horká.
Polevu můžete použít buď jednoduchou nebo máte-li rádi sirup aloe vera z bio-obchodu nebo ze supermarketu, nebo použijte javorový sirup nebo si vyrobte vlastní cukrový sirup.
Vyrábím cukrový sirup pro případ, že vám nechutná žádný z těchto.
Samozřejmě, někteří lidé to jedí s medem, ale já rovněž nepoužívám med.
Nerada používám živočišné produkty.
Sója je již uvařena.
Dáme do ní zeleninu.

Nyní, sója
a hříby jsou již
dobře uvařeny.
Přidáme všechnu
nasekanou zeleninu.
A dobře promícháme.
Promíchejte to dobře.
A nechte zvolna povařit.
Povařte na střední teplotě
dokud všechna zelenina
nezkřehne
téměř na kaši.
Přikryji to,
ať se to povaří
na střední nízké teplotě.
A postaráme se
o polevu na tofu.
Obyčejně by použili
jen trochu vody.
Dáme asi jednu lžici
hnědého cukru.
Někdo do toho
dává zázvor, ale řekla
jsem vám, že je to vaření
bez karmy.
Takže já nepoužívám
nic kořenového nebo
cokoli, co musíme
dloubat ze země.
Do cukru přidáme
trošku vody
a přivedeme to k varu.
Cukrovou polevu
na tofu musíme
povařit při nízké teplotě,
dokud z toho nebude sirup.
Nicméně nedávejte příliš
mnoho vody.
Dokonce, i když jste dali,
nechte to jen pomalu vařit
dokud z toho nebude
hustý sirup.
Mezitím tady zkontrolujeme
naši omáčku.
Vaří se všechno dobře?
Ano, vaří se to dobře.
Nepřidávejte žádnou vodu
do nudlové omáčky.
Čas od času

to trochu promíchejte.
A nechte to zvolna povařit.
Zelenina vždy
pustí šťávu.
Když ji zvolna vaříte,
pouští trochu šťávy.
Obě omáčky
se dobře vaří,
pěkné, nádhera.
Nyní připravíme
nudle a přecedíme je.
Pro scezení vody
buď položte nahoru
síto nebo takto použijte
malé sítko na nabrání nudlí
z vařící vody.
Jednoduše je vyberte z vody.
Na zbytek můžete použít
lžici nebo něco,
čím se to dá všechno vybrat.
Vidíte, nudle jsou velmi,
velmi pěkné, horké
a čerstvé. Nádhera.
Nechte to tady na straně.
Trochu to přikryjte,
abyste to udrželi stále teplé.
Pak zkontrolujeme omáčku.
Omáčka se hezky
zvolna vaří.
Také poleva na tofu
se stále pěkně
zvolna vaří.
A tato, páni, dobře,
omáčka je hotová.
Nyní, vše co máte udělat,
je jen přidat vegetariánskou
omáčku na smažení.
Můžete j koupit
v supermarketu.
Nejdřív do toho dejte
asi půl polévkové lžice
a ochutnejte, jestli je to
dobré akorát dle vaší chuti.
Omáčka je trochu nasládlá.
Raději přidám
pár kapek Magi.
Ale nemusíte, jestli to
máte rádi sladší,
to bude v pořádku.

Přidala bych trošku
mletého černého pepře
nebo bílého pepře.
Libovolně. Velmi dobré.
Víte, co by ještě bylo
do toho dobré?
Pálivá čili omáčka,
ale to je individuální.
Někdo to nemá rád ostré
takže toto bude fajn.
Do omáčky na nudle
můžete přidat špetku soli.
Jestli je to pro vás
příliš sladké.
Můžete také použít
mín hroznů, protože
zvýrazňují sladkou chuť.
A jestli máte rádi
kyselejší chuť, pak
přidejte trochu více rajčat.
Nyní je omáčka hotová.
Velmi dobrá.
Všechno teď vypneme.
Budeme servírovat nudle.
Dejte nudle na talíř.
Máme tady
kulaté trhané nudle
a dlouhé nudle.
Je to zábavné. Dobře, tak
nějak. Připravila jsem
dekoraci
je to jen zelená paprika
a hroznová rajčata.
Jen pro dekoraci.
Uděláme uprostřed nudlí
malou díru.
Asi takto.
Proč díru
uprostřed?
Můžete doprostřed toho
přidat omáčku.
takto.
Jen dejte omáčku přesně
do středu nudlí.
Dej tolik, kolik chcete.
Páni,
připadá mi to velmi pěkné.
A je to připraveno
pro vychutnání.

Váš talíř s nudlemi bude vypadat zrovna tak. Vypadá dobře? Nudle jsou velmi horké. To je pěkné. Nyní připravíme tofu. Velmi jednoduché. Otevřeme jemné tofu a pak ho ohřejeme v mikrovlnné troubě, dokud nebude horké. Jemné tofu, protože je velmi hladké, jako hedvábí. Tak hladké, jako kašovitá hmota. A tohle je tofu. Přelijí to sirupem. Je to domácí sirup. Bude to tak dobré. Můžete si to vzít. Nyní vše vypněte. Ano, zkuste to, ochutnejte. To je mňamka. Mňam? (Ano!) Můžete si přidat omáčku, jestli chcete. Děkuji Mistryně. Je to horké, zatímco venku prší, to je dobré, ne? Je to opravdu dobré, opravdu dobré. Opravdu hezké. Och, opravdu? Opravdu, Mistryně! Dobrou chuť. Jen zkuste. To je opravdu delikátní. Děkuji vám. Dejte si omáčku doprostřed jestli to potřebujete. Ano, jezte to takhle, jako staří mládenci. Zkuste to. Dobré? Ano, je to velmi dobré, Mistryně. Velmi dobré. Děkuji vám. To jsou domácí nudle. Och, páni. Domáci nudle,

domáci omáčka. Všechno domácí. Zkuste zákusek, tofu. Vypadá to dobře, se sirupem. Velmi dobré, velmi jemné. Struktura je velmi pěkná. Se sirupem je to velmi pěkné. Sirup je rovněž domácí. Opravdu voní dobře. Jistě. To dělala maminka, dítě. Velmi dobré! Jedla jste to už někdy dříve v Anglii? Něco takového? Ne něco takového ne, ne Mistryně. Ne. To vypadá, že jste moc nejedla, že? Pokaždé, když něco vařím, se vás ptám: „Jedla jste to už někdy?“ A vy říkáte: „Ne.“ Protože... jsem sama, já opravdu tak moc nevařím. Och, ale co vaše sestry? Nevaří? Ony jí jen velmi jednoduše. Dobře, rozumím. To je snadné! Jen to ohřejete a polijete sirupem a je to. Ano. Dávám o trošku více přednost sójové omáčce a trošku této omáčce. Chutná podle mého názoru mnohem lépe. Ale chutnalo vám to jen tak, jak to je? Ano, ano chutnalo. Prima, to je úžasné. Které nudle máte raději, ty dlouhé nebo ty trhané? Tyhle jsem trhala prsty. Které jsou lepší?

Chutnají mi obojí, opravdu moc. V skutečnosti jsou stejné. Dělán si jen legraci. Je to skvělé, co? Kde jsou ostatní hoši? Nepřijdou nahoru? My jim všechno sníme. Nevadí. Mohu to sníst všechno. Opravdu? (Ano.) Tak moc? Ano, je to velmi dobré. Páni. To jsem ráda. Domáci nudle. Domáci omáčka. Napřed můžete zkusit, jestli to máte rád nebo ne. Jestli ne, musíte na to dát ostrou omáčku a sójovou omáčku. Někdo to má rád více slané. Někdo méně. Jaké to je? Je to delikátní. Delikátní, opravdu? Ano. Ne jen dobré, ale delikátní, ano? Ano, delikátní. Jste hoši hladoví nebo co? Nebo je to opravdu dobré? Je to opravdu dobré, ano. Ano, opravdu dobré. Velmi dobře. Kolik hvězdiček dostanu? 5 lžic? 5 hvězdiček. V restauraci používají 4 lžíce, 5 lžic. 5 lžic je maximum, myslím. Kolik lžic dostanu? (Pět.) Pět? (Ano.) Kolik dostanu? Ano, 5. (Pět.) A kolik dostanu?

Ano, musím s nimi souhlasit, 5 hvězdiček.
Pět? (Pět.)
Och, tak teď mám 15.
Je to opravdu dobré?
Ano.
Nádhera, děkuji vám za váš velkorysý komentář. Mohla bych otevřít restauraci.
Ano, 5 hvězdičkovou.
Och, dobrá. Ne, 5 lžícovou.
5 lžícová restaurace.
Protože v restauracích počítají lžíce.
Tahle je velmi speciální.
Speciální, co tím myslíte speciální?
Protože se cítím velmi, velmi dobře.
Velmi dobrá struktura.
Och, skvělé.
Děkuji.
Nikdy jsem to nejedl.
Vy jste to nikdy nejedl?
Samozřejmě ne, je to můj výmysl.
Většinu z toho, co zde vařím, jsou moje vlastní recepty.
Nikdy je nikde jinde nenajdete.
Dokonce je nemůžete najít ani v kuchařské knize.
Ano, děkuji vám, Mistryně.
Počítejte se za nejšťastnější lidi.
Děkuji vám, Mistryně.
Děkuji.
Jste první, kdo jste to tady měli.
Nikdo jiný na světě to neměl.
Nudle, ručně dělané.
Je to domácí výroba.
Odhaduji to, jak vidíte, některé jsou 1 x 10, některé 1 x 1 a některé 2 x 1,5 atd.“
Víte, proč mají různou délku?

Dlouhé jsou pro toho hochu.
On je velmi vysoký.
Střední velikost je pro tamtoho chlapce a krátká pro vás.
Děkuji vám, Mistryně.
Není zač.
Rozdílné velikosti pro rozdílné lidi.
Také nudle se pro vás měří.
To je návrhář nudlí.
Dělá vám to na míru.
Och, vzal jsi zbytek sirupu.
Podívejte se na hustotu sirupu, hezké, že?
Ano, ochutnejte to.
Řekněte mi, jestli je to dobré.
To tofu. Vezměte si všechno.
Tohle všechno.
Řekněte mi, jestli je to dobré.
Je to opravdu dobré.
Ve Vietnamu to prodávají na ulici.
Je to velmi dobré.
Je? (Ano.)
Dobré, dobré chlapci.
Takhle budete zváni pořád.