

Dar lásky:  
Jednoduché a výživné varenie  
s Najvyššou Majsterkou  
Ching Hai:  
Špeciálne aulacké raňajky:  
Lepivá ryža s praženým  
sezamom a jemnou vegánskou  
šunkou

SLOŽENÍ:

AULACKÁ

LEPIVÁ RÝŽE

1 kilogram kľihovité rýže  
200 gramů munga, zelených  
loupaných púlených fazolí

POLEVY:

Pražený drcený sezam  
Sůl  
Hnědý cukr  
Kokosové mléko (volitelné)  
Čerstvý rozdrčený kokos  
(volitelný)  
Čerstvé arašidy (volitelné)  
Čerstvé mango

PŘÍLOHY:

Polotovar  
jemné vegánské šunky  
(Aulacky: cha lua)  
Aulacký koriandr  
(Aulacky: rau ram)  
(volitelný)  
Okurky  
Ahoj.  
Dnes si pripravíme  
Vietnamskou  
(Aulackou)  
speciální snídani.  
Vietnamští  
(Aulačtí) lidé  
to jedí i jako svačinu.  
Použijeme lepkavou  
nebo kľihovitou rýži.  
Můžete dát  
asi 1 kilogram.  
Dejte ji na pánev,  
a dále máme asi  
200 gramů zelených fazolí.  
Fazole munga  
jsou už loupané,  
takže nevypadají zeleně.

Také je nazývají  
zelené fazole.  
Mungo fazole nebo zelené  
fazole. Jsou už loupané  
a púlené, takže budou  
vypadat takto.  
Jsou velmi výživné.  
Indové je hodně používají  
jako základní potravinu.  
Můžeme to dát sem.  
Jestli chcete, můžete použít  
více mungových fazolí, ale  
já myslím, že to bude dost.  
Propláchnu rýži  
vodou.  
V případě, že je tam nějaký  
prach, tak ho prostě  
vypláchněte, to je vše.  
Promyjte to  
rukama.  
Jako když si perete  
šaty.  
Vezměte to do rukou  
a dokola promačkejte,  
aby se jakýkoli prach  
a nežádoucí látka  
z rýže nebo fazolí  
vyplavila pryč.  
Pak sced'te vodu.  
Nechte vodu odtéci.  
Opatrně, aby nám  
fazole nevypadly.  
Jen to zlehka nechte odtéci,  
jemně, pomalu.  
A nakonec je lépe  
dát pokličku,  
aby voda nevyplavila  
všechny fazole ven.  
Položte pokličku s malou  
mezírkou, takto a pak  
sced'te vodu.  
Můžete to opakovat znovu,  
dokud nebude voda vytékat  
čistá. Promyjte to znovu.  
Dvakrát nebo třikrát  
to je dost dobré.  
Jen rýži zlehka  
vymačkejte, aby voda  
vyplavila ven všechnu špínu.

A znovu vodu necháme  
odtéci.  
Položte na to poklici  
nebo můžete použít síto.  
Položte poklici,  
aby většina rýže a  
fazolí zůstala uvnitř,  
Možná se nám vyplaví  
jeden nebo dva gramy, ale  
to tak nevadí.  
Vylijte všechnu vodu.  
Něco ulpělo na poklici,  
očistěte to.  
Nalijeme do toho  
filtrovanou vodu,  
aby zakryla rýži.  
Zakryjte rýži, možná  
o maličko více či méně.  
A přivedeme to k varu.  
Opatrně, možná máme  
vespod nějakou vodu,  
můžete to trochu osušit,  
aby vám to neublalo  
na vařiči.  
Nyní zapneme  
plotnu.  
Přivedeme to k varu  
a necháme vařit  
dvě minuty.  
Poté musíme  
scedit vodu.  
Nyní počkáme, až to zevře.  
Mezitím můžeme  
něco připravit,  
třeba polotovar vegetariánské  
šunky,  
polotovar vegetariánského  
kuřete,  
jen je nakrájete.  
Připravte si několik  
plátků okurek  
a položte.  
Dále máme pražený  
a mletý sezam  
nebo jen pražený sezam.  
Potřebujeme trochu soli  
a trochu cukru.  
Nachystáme si  
to na stůl.

Vidíte, tady připravuji vegetariánskou šunku, už jsem ji nařezala. Na stole mám připraven mletý sezam, trošku posolený tak jestli chcete, můžete to smíchat dohromady. Trochu hnědého cukru a kondenzované husté kokosové mléko. Můžete to vše jíst s lepivou rýží, kterou vaříme. Naaranžujeme to. To je speciální Vietnamská (Aulacká) vyrobená šunka. Vyrábí ji ze sójových plátků. Velmi pevně ji stlačí a dlouhou, dlouhou dobu vaří. Nejdřív ji samozřejmě přikryjí. Přikryjí ji buď banánovými listy nebo hliníkovou fólií. V dnešní době je těžké nalézt banánové listy, tak používají hliníkovou fólii a sváží ji silnou nití a dlouhou dobu vaří. Můžete si ji koupit v nějakém Asijském obchodě. Vietnamsky (Aulacky) se to nazývá “cha lua.” C-H-A. L-U-A. Cha lua to znamená velmi jemná šunka, ale vegánská. To už znáte. I když neřeknu vegánská, rozumějte tomu prosím, že je vegánská. Nepoužíváme

to slovo často, protože chápeme, že všechno je v každém případě vegánské. Ale pro diváky používám slovo vegánské. Dám na to trochu černého pepře pro ozdobu. Ale můžete to také jíst s černým pepřem, jako tohle. Skutečně to chutná docela dobře s černým pepřem. Někdy jsou k dostání polotovary uvnitř s černým pepřem. Buď celý černý pepř nebo možná jen mletý černý pepř. Ve Vietnamu (Au lacu) to jedí také s jednou speciální bylinou. Říkáme jí “rau ram.” Ale říkala jsem vám, že dávám přednost tomu, abych vám předvedla vaření bez karmické zátěže, to znamená žádné sekání rostlin. Ale můžete si najít tuto bylinu v Asijských obchodech, Vietnamských (Aulackých) nebo Čínských. Je to připraveno a bude to vypadat hezky jako toto, s vaší lepivou rýží. Nejlepší bude, když budete mít elektrický automatický vařič. Nepřilepí se to a vaří automaticky. Čas od času, dokonce i předtím, než to začne vřít, promíchejte rýži, aby se nepřilepila na dno, pokud nemáte automatický elektrický hrnec. Čas od času to trochu

promíchejte. Jestliže se to mezitím přilepí ke dnu, mohlo by se to připálit, tak proto. Ale někteří lidé mají rádi mírně dozlatova připálenou lepivou rýži, také chutná velmi, velmi dobře. Mírně dozlatova připálená je velmi křupavá, velmi dobrá. Ale jestli je připálená do černa nebo do hněda, tak to už není dobré. Musíme ji vyměnit. Nechte ji vařit pár minut a potom musíme scedit vodu, jinak bude lepivá rýže příliš vodnatá, příliš kašovitá a to není ono. Nyní ji dobře trochu promícháme. Nechte ji dobře povařit a potom scedte vodu. Musíme dobře scedit vodu stejným způsobem, jak jsem vám předtím řekla. Máte-li sítko, je to fajn, ale v tomto případě to není snadné přes síto. Přiložíme nahoru poklici s malou mezírkou a scedíme vodu. Jde to dobře. Opravdu ji potřebujete scedit. Zbude-li tam trošku vody, dobrá, ale ne příliš mnoho. Cedte, dokud to jde. Nyní to zamíchejte, přikryjte a nechte vařit. Na rozdíl od normální rýže, kterou jste nechali stát, se voda automaticky absorbovala. S lepivou rýží musíme všechnu vodu

scedit, takže tady není vůbec žádná voda. Dobře ji promíchejte. Nyní ji zase přikryjeme a necháme ji být. Protože nemáme automatický hrnec na vaření, děláme to takto. Abychom to nepřipálili, snížíme nejdříve ohřev. Jestli jste měli 10 nebo 12, snižte na 3. To je jedna věc. Druhá věc je, že to po chvíli musíte dát stranou, asi z poloviny na sporák. Sporák je takto kulatý, dáme to jen na půlku a později pootočíme na jinou stranu, na druhou půlku, takto, a další stranu, nalevo a pak napravo. V tomto případě rýže nebude připálená a bude provařena všude dokola. Nyní ji otočíme směrem na opačnou stranu ode mne a necháme ji tam. Na půl cesty. Během několika minut ji dáme směrem ke mě. Dobré je každých 5 minut. Dáme to nalevo a dalších 5 minut to dáme napravo a pak to bude rovnoměrně uvařeno. Protože neočekávám, že máte všichni automatický elektrický vaříč, tak to vařím tímto způsobem a takto si to můžete uvařit doma. Musíte vyzkoušet, zda je vaše plotna příliš horká nebo ne.

Každá plotna je trochu odlišná, tak se ujistěte. Dobře, myslím, že to nyní musíme přetočit na jinou stranu, napůl, aby se to na jedné straně nepřipálilo. Vaří se to dobře. Je lepší, když to neotevíráme příliš často a držíme v tom páru, abychom měli rýži jemnou a hezky uvařenou. Jinak bude tvrdá a nebude dobře uvařená. Nezapomeňte přetočit doprava a po 5 minutách doleva. Poté, co jsme to přetočili dokola, zkontrolujeme, zda je to dobré a rychle zamícháme. Zamíchejte to, pak se to možná provaří rovnoměrněji. Například, vespod se to vaří dobře a nahoře se to neuvaří. Dobře to vše rychle zamíchejte, rychle, rychle, aby pára neutekla a zase to přikryjte. Jen se chci ujistit, necháme to tam o chvíli déle. Tato lepivá rýže zabere více času na uvaření. Čekáme, dokud se neuvaří. Ujistěte se, že je vždy uvnitř horká pára. Už je to téměř uvařeno. Až je obojí, rýže i fazole, uvařena, musí být jemná. Možná dalších 10 minut. Vše dohromady to dělí asi 20-25 minut na nízkém ohřevu.

Záleží na tom, jestli nízký nebo střední ohřev. Musíte zkontrolovat, jestli vaše rýže není uvnitř dost zapařená, pak musíte přidat více ohřevu. A jestli je příliš horká, pak musíte ubrat. Vietnamci (Aulačané) mají velmi rádi lepivou rýži. Vaří ji jako moučnick na Nový rok báníh tét moučnick. Vaří ji takovou na snídani nazývají ji "xôi" (lepivá rýže). Používají ji dokonce i do polévky na zahuštění. Dokonce ji napařují a vyrábí z ní všechny druhy moučníků, krásné, výtečné, s lepivou rýží. Ráno Vietnamští (Aulačtí) lidé vaří prostě lepivou rýži, nedávají tam vždy mungové fazole. A jestli ano, obvykle je namáčí možná 6 hodin nebo přes noc a pak je přidají k rýži. Ráno to někdy jedí také s čerstvou kokosovou dužinou. Vyberou dužinu zevnitř suchého kokosového ořechu a servírují ráno společně s lepivou rýží. Někdy to jí také s drcenými arašidy. Drcené arašidy a trochu soli, trošku cukru nebo drcený sezam a trochu soli a málo cukru nebo nedrcené.

Ale my tu nemáme kokosový ořech, tak to uděláme jen jednoduše s kokosovým mlékem. Musíme zkontrolovat, jestli je to uvařeno, jsem si jistá, že ano, ale musíme to zkontrolovat. Vy tu, co to je? Ne, já nevím. Vietnamská speciální snídaně. Uvařilo se to dobře, můj Bože. Když se na to dívám, jsem dobrý kuchař? Podívejte na to. Ano, tak by to mělo vypadat. Jako tahle dobrá lepivá rýže, ano? Ano. Je to uvařeno. Je to prostě dobré, není suchá, není vlhká. Nádhera, nádhera, můj Bože, jsem na sebe hrdá! Mohu být na sebe hrdá? Samozřejmě ano, Mistryně. Dobře, pozvu vás, protože jste již tady a dali jste mi mango v této krajní situaci. Vidíte, je to již uvařeno, nádhera. Teď ji naservírujeme do misek a potom můžeme jíst. Jste šťastní lidé, všichni ostatní jsou zaneprázdnění, správně? Ano, Mistryně. Už jste to někdy jedl? Jsem si jistá, že ano, že? Když jste pobýval s Vietnamskými lidmi, nabídli vám to?

Ano, ano, ano, odlišné barvy, ano. Co tím míníte, odlišné barvy? Možná asi purpurová, je to trochu jiné. Ano, je to jiný druh rýže. Existuje několik lepivých rýží, purpurové barvy, přírodní, která roste ve volné přírodě, nazývají ji divoká rýže. A někdy to také vaří s různými fazolemi. Místo fazolí munga to vaří s černými fazolemi. Pak to dostane purpurovou barvu. Lidé v Thailanu také jedí lepivou rýži. Skutečně, téměř všichni Asiaty znají lepivou rýži. V Thailanu to mají rádi s mangem, tak jsem také připravila nějaké mango. Ano, Mistryně. A všechno, co uděláte je, že mango podélně nasekáte a pak ještě několikrát přičně. Prostě to udělejte dekorativní, jinak to můžete nakrájet na plátky a dát vedle rýže, to bude taky v pořádku, vidíte? Vypadá to mnohem pestřeji. Velmi pěkné. Cokoli ode mne dostanete je má výroba, není to tady nic moc. Mango je nakrájeno na různé tvary, to nevádí, sníme to.

Ano. Jestli to vypadá dobře nebo ne, bude to pryč. Páni, právě takto, tady to máte! Jestli máte rádi mango, tak ho jezte s rýží, kvůli odlišné chuti. Většina Vietnamců (Aulačanů) to nejedí s mangem, jedí to s kokosovým ořechem. Čerstvý kokosový ořech vyškrábou na pásy a jedí to společně s rýží a sezamem nebo arašídý. Ale vy si můžete zvolit mango. Ano, tak to vypadá. Jíme rýži s cukrem. Ano. Nebo se sezamem a solí nebo s polotovarem vegánské šunky. Tato šunka je vyrobená ze sušeného tofu, které jsem minule připravovala s ovocem. Srolují to dohromady a svážou velmi, velmi pevně provázkem. Obalí to do banánových listů nebo v dnešní době do hliníkové fólie a několik hodin vaří. Bude to zároveň jemné a hedvábné, bude to jako hedvábí. Jemné, ano, proto to nazývají "chả lụa". Znamená to jemná šunka, samozřejmě vegánská šunka. Ano, Mistryně. Můžete to jíst buď s cukrem nebo se vším tady dohromady,

Titul: TV\_808\_Dar lásky\_Špeciálne aulacké raňajky\_Lepivá ryža s praženým sezamom a jemnou vegánskou šunkou\_I

cukr, sezam a sůl  
a také s mangem.  
Nebo to jen jezte  
s mangem a sezamem  
a kokosovým mlékem.  
Nebo to můžete jíst  
se slanou šunkou.  
Nebo si to můžete dát  
vše dohromady, kdo se stará.  
Nebo můžete jíst šunku  
samotnou a vše ostatní  
dohromady, myslíte, že se  
starám? Ne, Mistryně.  
Někdo další se stará?  
Nikdo.  
Správně, to je dobře.  
Pochutnáme si.  
Ano, Mistryně.  
Pozvala jsem vás dnes.  
Mockrát vám děkuji,  
Mistryně.  
Hodně nám zbylo,  
snědí to později,  
až dokončí  
svou práci.