

Titul: TV\_850\_Dar lásky\_Lepkový proteín s krémovou vegánskou hruškovou omáčkou a čerstvá varená zelenina

Dar lásky:

Jednoduché a výživné varenie  
s Najvyššou Majsterkou Ching  
Hai:

Lepkový proteín (Seitan)  
s krémovou vegánskou  
hruškovou omáčkou  
Čerstvá varená zelenina

ZLOŽENIE

Lepkový proteín (Seitan)  
200 gramov lepkovej múky  
1 šálka vody  
Krémová vegánska  
hrušková omáčka  
2-3 polievkové lyžice  
olivového alebo iného oleja  
1/2 malej hrušky  
1 šálka sójového mlieka  
Hubové ochucovadlo  
Zeleninové ochucovadlo  
1 čajová lyžička  
celého čierneho korenia  
1 polievková lyžica múky  
Mleté čierne korenie

(voliteľne)

Štipka soli

Maggi alebo sójová omáčka  
(voliteľne)

Príloha

Cuketa

Dyňa

Ahojte! Verím, že všetci sa  
tešíte z vegetariánskej stravy.

Dnes si urobíme  
vegánsku bielkovinu  
z lepkovej múky.

Kúpite si  
hotovú lepkovú múku.

To znamená, že lepok  
z pšenice  
už bol oddelený od škrobu.

Alebo  
si ju môžete urobiť sami.  
Ak neviete ako,  
môžete si to pozrieť na  
SupremeMasterTV.com.  
Mám tu asi 200 gramov  
lepkovej múky. Fajn.  
A pridám trošku

vody do formy na cesto.

Nedajte jej príliš veľa,  
radšej len trošku.

A použite nejakú vidličku  
alebo varechu na vymiešanie.

Ak tam nie je dosť vody,  
pridajte jej viac.

Mám tu pohár vody,  
ale dávam len polovicu.

Zamiešajte to spolu  
v nádobe na cesto.

Nesmie tam byť príliš vody.

Musíte pridávať postupne  
stále viac vody.

Tak tu to je,  
môžete sa pozrieť  
ako to miešame.

Pridajte tam celý pohár.

Teraz to rukami  
premiešajte všetko spolu,  
vmiešajte tam vodu.

Potom z toho bude  
takéto cesto, ako lopta.

Dajte ho nabok  
a zapnite sporák  
na uvarenie vody.

Do takéhoto hrnca dajte  
tak do polovice vodu  
a nechajte ju zovrieť.

Lepkový proteín je proteín,  
ktorý je oddelený od  
pšeničnej múky, tradičnej  
pšeničnej múky na chlieb.

A k tomuto  
tiež potrebujeme mať  
nejakú omáčku.

Takže na omáčku  
potrebujeme sójové mlieko,  
ak máte, tak trochu hubového  
ochucovadla alebo  
zeleninového ochucovadla,  
trochu

celého čierneho korenia,  
trochu múky,

ak potrebujete, tak aj  
mleté čierne korenie  
a trochu soli

a možno tiež Maggi  
alebo sójovú omáčku

a tiež hrušku.

Hruška tú omáčku osladí.

Nastrúhame hrušku  
alebo ju na tenko nakrájame a  
dáme ju do omáčky neskôr  
na osladenie, nemusíme  
použiť cukor.

A samozrejme ju jeme  
s uvarenou cuketou a  
uvarenou dyňou, tekvicou  
alebo inou zeleninou,  
ktorú máte radi.

Kým čakáme,  
až nám zovrie voda,  
môžeme si pripraviť zeleninu.

Môžeme olúpať hrušku  
a pripraviť si všetko  
na omáčku.

Olúpeme cuketu  
alebo ju nelúpeme,  
môžete to urobiť takto  
a olúpať alebo  
nelúpať tekvice,  
záleží to na vás.

Ak máte strúhadlo tak  
môžete hrušku nastrúhať,  
ak nie, tak ju len veľmi  
tenko nakrájajte, asi takto,  
s ostrým nožom,  
ktorý má pílkové ostrie.

Asi takto,  
je to veľmi, veľmi tenké.

Vyberte jadrovník,  
omáčka bude hladšia.

Potom ju tenko nakrájajte,  
nasekajte ju ešte jemnejšie,  
veľmi, veľmi dobre.

Jemnejšie, áno, lepšie.

Tak jemno ako môžete.

Inak až tak veľmi  
na tom nezáleží,  
je to len na zvýraznenie chuti.

Vlastne je to môj návod.

Malá hruška,  
nasekáte ju asi takto.

Teraz si to tu odložíme,  
už to je nasekané.

Pripravíme si aj cuketu.  
Vlastne to nie je ťažké

Celosvetové satelitní vysílání [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com), české překlady a podpora [www.SupremeMasterTV.cz](http://www.SupremeMasterTV.cz)

Videa ke stažení ve formátu (.mpg, .avi, .flv) naleznete na: <http://SupremeMasterTV.cz/download.php>

Video k těmto titulům naleznete v seznamu filmů: <http://SupremeMasterTV.cz/filmy.php>

Strana 1 / 4

pripraviť cuketu.  
Môžete ju nakrájať buď  
pozdĺžne alebo na kolieska.  
My to nakrájame takto  
na hrubé kolieska  
a potom to uvaríme.  
Veľmi jednoduché.  
To isté s dyňou, nakrájame  
ju na vhodnú veľkosť.  
Voda sa varí, skvelé!  
Teraz to rozdelím  
na dve časti,  
len to rozdelím.  
Aby sa to uvarilo  
lepšie, rýchlejšie.  
Ináč môžete  
dať do vriacej vody všetko,  
uvarí sa to tak isto.  
Dáme to do vriacej vody  
a povaríme 10 minút.  
Jeden kúsok, trochu to  
natahneme, dva kúsky.  
Nemusí sa to variť  
veľmi prudko,  
môžeme to trochu stíšiť,  
tak na dvoj tretinový  
alebo polovičný ohrev,  
akurát aby sa to varilo.  
Pokračujeme s tekvicou.  
Nakrájame ju na veľkosť  
prsta, trochu menšie, možno  
sa to bude ľahšie jesť,  
nezáleží na tom toľko.  
Dáme to tam.  
A je to.  
Tak! Všetko je pripravené.  
Môžeme použiť  
iný hrniec na uvarenie  
zeleniny alebo môžeme  
počkať 10 minút,  
kým nie je lepkový  
proteín uvarený.  
A potom môžeme použiť  
tú istú vodu aj na  
uvarenie zeleniny.  
To je dobré.  
Môžeme to prikryť.  
Necháme to tam uvariť.  
Medzitým môžeme

pripraviť omáčku.  
Na panvicu dáme  
trochu olivového oleja  
alebo iného oleja na varenie.  
Dáme tam 2, 3 polievkové  
lyžice oleja a rozohrejeme ho.  
Môžete pridať štipku soli.  
Teraz tam pridáme  
malú hrušku  
a necháme ju tam  
chvíľu smažiť.  
Myslím, že proteín  
je už uvarený.  
Keď je uvarený, mal by byť  
trochu tvrdší,  
nie taký mäkký,  
ako keď ste ho miesili.  
Môžeme teda vypnúť varič  
pod vriacou vodou.  
Tá hruška vonia dobre.  
Veľmi dobre.  
Takže tam môžeme pridať  
čajovú lyžičku celého  
čier. korenia, nie mletého.  
Čajovú lyžičku alebo viac,  
ak ho máte radi.  
Pridáme trochu  
zeleninového prášku,  
trochu hubového  
ochucovadla.  
Nebude vôbec vadieť,  
ak použijete trochu viac  
hubového ochucovadla,  
pretože to bude len  
sladšie a dodá to chuť.  
Pridáme tam aj trochu múky,  
asi polievkovú lyžicu.  
Premiešame ju so všetkými  
prísadami v panvici.  
Teraz to má zlatistú farbu,  
takže pridáme jednu šálku  
sójového mlieka.  
Prilievajte ho pomaly.  
Ako som vravela mnohokrát,  
pridať môžeme vždy,  
takže nemusíme byť príliš  
štedrý na začiatku.  
Najskôr zľahka  
a keď máte pocit,

že tekutiny alebo nejakej  
inej prísady nie je dosť,  
môžeme vždy pridať.  
Ochutnám to,  
či to chutí dobre.  
Veľmi dobre!  
A ak omáčka nie je dosť  
hustá, vždy môžeme pridať  
viac múky.  
Necháme omáčku slabo  
bublať. Znížime teplotu  
a necháme ju tam.  
Takže teraz musíme  
vybrať proteín  
a nakrájať ho  
na menšie kúsky.  
Nevadí, keď urobíte  
trochu viac proteínu,  
ako potrebujete.  
Môžete ho použiť  
nasledujúci deň.  
Len ho necháte v chladničke.  
Nie je to mäso, nepokazí sa.  
Voda je stále horúca a vrie,  
môžeme teda pridať zeleninu,  
ktorú máme pripravenú,  
cuketu a dyňu,  
dáme ich do tej vody uvariť.  
Odložte si ju, šetrí to čas.  
Skontrolujem omáčku.  
Veľmi dobrá, veľmi dobrá.  
Zeleninu dám veriť  
na stredný ohrev  
a prikryjeme ju.  
Tú trochu hrušku,  
ktorá zostala,  
môžete zjesť  
alebo z nej urobiť zmrzlinu  
alebo ju odložiť pre prípad,  
že nebude mať dosť omáčky,  
takže môžete prirobiť.  
Teraz nakrájame tento  
lepkový proteín.  
Nakrájajte ho na také veľké  
kúsky, ako chcete.  
Pridržte ho vidličkou alebo  
kuchynskými paličkami,  
je to horúce.  
Asi takéto tenké,

pol centimetra.  
Nekrájajte ho príliš na hrubo,  
pretože ak je to príliš hrubé,  
potom tým omáčka  
neprenikne dostatočne.  
Iba kvôli tomu.  
Nie je to zakázané  
ani nič podobné.  
Mám malý nôž.  
Vy môžete použiť väčší.  
Rada používam malý nôž.  
Niektorí ľudia to jedia  
len také samotné so sójovou  
pastou alebo kečupom,  
v každom prípade je to dobré.  
Teraz to dáme variť  
do omáčky na 10-15 min.  
Trochu to otáčajte,  
aby tým omáčka prenikla.  
Nechajte omáčku vriieť  
ale nie príliš slabo.  
Teraz máme všetky kúsky  
ponorené v omáčke, takže  
to zakryjeme a necháme  
povariť. Vyzerá to tak dobre!  
Znovu to otočte, aby sa to  
všetko dobre uvarilo  
a nasiaklo omáčkou.  
Tu je ešte jeden kúsok.  
Takže to tam necháme  
slabo vriieť.  
Zvyšok môžeme odložiť  
a vypražiť  
alebo použiť iným spôsobom.  
Za 5 – 10 minút  
je už zelenina dobre uvarená.  
Nemusíte ju variť príliš dlho.  
Takže to teraz vypneme.  
Nabudúce vám ukážem iné  
jedlo z lepkového proteínu.  
Dnes to varíme na panvici.  
Nabudúce ho môžeme  
vypražiť a urobiť  
nejakú inú omáčku.  
Teraz to preložíme na tanier.  
Dáme to všetko tam  
a pozveme ľudí.  
Teraz vypneme varič.  
Nalejeme na to omáčku.

Môžete to naliať z panvice.  
A je to!  
A potom k tomu  
pridáme zeleninu.  
Takže tu je vaše  
proteínovo zeleninové jedlo,  
z lepkového proteínu.  
Ako vidíte, nie je to  
veľmi drahé jedlo.  
Môžete to samozrejme jesť  
aj s kukuricou a chlebom.  
A máte tu  
víno s 0 % alkoholu,  
vegetariánske víno.  
Takže je to skvelé.  
Páni! Majsterka,  
čo je to za jedlo?  
To je lepkový proteín  
uvarený s omáčkou podľa  
môjho vlastného receptu.  
Vyzerá to skvele!  
A zelenina?  
Tá zelenina,  
to je dyňa a cuketa.  
Cuketa, áno.  
A môžete si dať toto  
vegetariánske víno.  
Áno.  
A tak isto kukuricu,  
ak nemáte dosť.  
A chlieb,  
môžete to jesť s chlebom.  
Páni, vyzerá to tak skvele.  
Však? (Áno.)  
Môžete zapáliť sviečku.  
Nemusíte zabíjať, aby ste  
boli romantickí, nie? (Nie.)  
Všetko je vegetariánske.  
Ak máte priateľa.  
Myslím, že sa mu toto bude  
páčiť, nie? (Áno.)  
Ešte šampanské.  
Nealkoholické.  
Nula. Nula percent alkoholu.  
Nevyzerá to dobre?  
Áno, vyzerá, Majsterka.  
Áno, veľmi dobre.  
Takže ak máte priateľa,  
viete, čo robiť, áno?

Áno, Majsterka.  
A samozrejme,  
dám vám recept.  
Áno, ďakujem.  
Nemáte za čo.  
A teraz na zdravie!  
Na zdravie, Majsterka.  
Na planétu.  
Na záchranu planéty.  
Dobré?  
Áno, je to veľmi dobré.  
Teraz sa môžeme podeliť  
o toto. (Áno, ďakujem.)  
Trochu viac omáčky.  
Ešte jeden kúsok.  
Ďakujem.  
Máte tu aj zeleninu.  
Zeleninu  
povaríte len pár minút,  
10 minút,  
ak ju chcete mäkkú.  
Varte ju len pár minút,  
to stačí.  
Zelenina by mala byť čerstvá.  
Môžete ju zjesť aj surovú.  
Áno. A vyzerá tiež  
veľmi čerstvo.  
Áno, vyzerá.  
Samozrejme, je čerstvá!  
Ďakujem, Majsterka.  
Vychutnajte jedlo.  
Dobrá chuť.  
Môžete to jesť s chlebom.  
Áno, áno.  
Dajte si samozrejme aj maslo,  
ak chcete priať.  
Áno, mám rada maslo.  
Viem, viem.  
Preto som vám ho tam dala.  
Ďakujem.  
My nemáme priateľa,  
takže na tom nezáleží, však?  
Áno.  
Koho zaujíma ako vyzeráme?  
Presne tak!  
(Presne! Koho to zaujíma?)  
A užívame si.  
Áno, užívame si život. (Áno.)  
No, my tu pracujeme,

takže si nemyslím,  
že máme čas pribrať, nie?  
Nie.  
Nealkoholické šampanské  
je skutočne dobré. (Áno, je!)  
Chutí mi.  
Áno, aj mne.  
Áno, toto je  
jedlo bez zabíjania.  
Ani rastliny.  
Všetko to je dobrovoľne dané  
zo stromu alebo z rastliny.  
Ovocie je zo stromu.  
Je to ako západné jedlo.  
Proteín je dobrý  
so skvelou omáčkou.  
Omáčka je taká chutná,  
Majsterka.  
Samozrejme, omáčka je  
najdôležitejšia.  
Áno.  
Vo varení, nie?  
Ak by nebola takáto omáčka,  
proteín by bol bez chuti.  
Áno. Tá omáčka je výborná.  
Viete, ako som ju uvarila?  
Ako, Majsterka?  
Použila som polovicu hrušky  
a sójové mlieko.  
Nevšimla by som si,  
že v tom je hruška.  
Samozrejme, že nie.  
Je uvarená, rozvarená  
v omáčke.  
Dám vám recept.  
Ďakujem, Majsterka.  
Dobrá chuť. (Ďakujem.)  
Mali by sme dať  
šampanské (nealkoholické)  
do nádoby s ľadom,  
ale je príliš chladno. (Áno.)  
Je dosť chladno.  
Áno, takéto je dobré.  
Je zima, nie?  
Nepotrebujeme to, však?  
Netreba.  
Ja som už skončila.  
Ja si ešte vychutnávam.  
Ach, drahá, pokračujte.

Áno. (Ešte omáčku?)  
Áno, Majsterka, áno.  
Prečo? (Je taká skvelá.)  
Lepšia než proteín?  
Áno, Majsterka.  
Viem, viem.  
Nabudúce urobím  
len omáčku.  
Áno, Majsterka.  
Dáte si len chlieb a omáčku.  
Netreba žiaden proteín,  
však? (Nie.)