Titul: TV_892_Dar lásky_Rohlíky s veganskými párky_Veganská omeleta_Smažená rajčata a houby_Domácí marmeláda z citrusu a hrušek_I

Dar lásky:
Jednoduché a výživné
vaření s Nejvyšší Mistryní
Ching Hai:
Bohatá snídaně:
Rohlíky s veganskými párky
Veganská omeleta
Smažená rajčata a houby
Domácí marmeláda z citrusu a hrušek
SLOŽENÍ
VEGANSKÉ PÁRKY
V ROHLÍKU
9 mini vídeňských párků
200 gramů
univerzální mouky
Špetka soli
¼ hrnku vody
Olivový olej
1 polévková lžíce
veganského másla (volitelné)
VEGANSKÁ OMELETA
200-250 gramů jemného tofu
(volitelné:
střední – jemné tofu)
100 gramů mouky
Voda
Trochu mletého koriandru
Špetka mletého
černého pepře
1 polévková lžíce
houbového koření
Špetka soli
Mletá kurkuma
(volitelné: mleté kari)
Stolní olej
DOMÁCÍ MARMELÁDA
Z CITRUSU A HRUŠEK
½ velké hrušky
1 citron
1-2 pomeranče
2 polévkové lžíce citrónové
a pomerančové příchutě
3 pol. lžíce ovocného sirupu
Špetka soli
Voda
Mouka (volitelné)
PŘÍLOHY
Marinovaná meruňka
Smažená rajčata
Smažené houby
Francouzský chleba
s veganským máslem
Daří se vám dobře
s vegetariánskou stravou?
Myslím, že ano.
Dnes připravíme něco
trošku
říznějšího, bohatšího.
Pro ty, kteří mají rádi
říznější snídani,
myslím bohatší snídani.
Něco pro ty, co jsou zvyklí
snídat klobásy a vejce,
hodně džemu a jídla,
takže takovou ji dnes
uděláme.
Uděláme rohlíky
s veganským párkem
a uděláme trochu veganských
smažených vajec s troškou
hub a pak připravíme
domácí marmeládu
nebo džem.
Teď začneme
s párkem.
Uděláme
veganské párky.
Mám tu jen Vídeňské mini,
tím se míní
malé vídeňské párky,
asi 160 gramů,
ale můžete mít i větší a víc,
na tom nezáleží.
Oloupeme je a necháme
je teď tady.
A mezitím
připravíme rohlíky.
Potřebujeme k tomu
200 gramů
univerzální mouky.
200 gramů, to je ono.
Trochu necháme stranou
pro případ,
že bychom potřebovali více.
Pak tam dáme
špetku soli.
Pak to dobře promícháme,
promícháme
velmi dobře sůl a mouku.
Dáme tam asi
¼ hrnku vody
a vytvoříme těsto.
Pamatujte tam dát
najednou trošku vody,
dokud necítíte,
že je to dost.
Je to dobré,
těsto by mělo být pevné
a vymíchané do koule,
nemělo by zanechávat
stopy po obvodu mísy.
Dejte tam najednou trochu
tak, aby vám těsto nadměrně
nezřídlo.
Můžete vždy přidat více
tak, tam.
Dobře to vymíchejte.
Nebojte se to
mísit.
Vidíte, jestli je všechno takto
čisté, pak je vaše těsto
dobré a dobře vymíchané.
Nebojte se to trochu hníst.
Dobře ho zadělejte.
Dejte do toho na pár minut
trochu síly, abyste ho
vyhnětli.
Pomozte
si kolenem při hnětení.
Necháme to tady odležet.
Bude to brzy.
Pomoučte kuchyňský vál.
Trochou suché mouky
poprašte dokola.
Nyní vyválíme naše
těsto.
Je to podobné
jako příprava chleba,
dobře ho zadělám a
pak ho necháme trochu
nakynout.
Ale na tom moc nezáleží.
Ať je to jednoduché,
snadné a rychlé.
Nyní toho trochu vyjmu,
pomoučím ruce suchou

moukou
a trochu vyválím kouli
asi této velikosti.
Také si pomoučím
váleček a tence vyválím,
velmi, velmi tence.
Tak tence, jak to dokážete.
Nezáleží na tom, jak moc,
ale uděláme to tenké,
velmi tenké.
Nahoru této pomoučené
desky, bude to velmi tenké.
Nyní to sundáme z válečku.
Nepomoučila jsem
dost váleček,
trochu se to lepí,
ale to nevadí, nevadí.
V tomto případě
to takto znovu vyválíme
na druhé straně.
Udělejte to velmi tenké,
trochu do tvaru oválu asi
o velikosti vaší dlaně.
Takto.
Nyní tam dáme
jeden párek.
Pak to opět zabalíme.
Vidíte, párky srolujeme
dovnitř.
Jde o to,
že bychom měli nechat
oba konce trochu
vyčuhovat,
aby to bylo chutnější.
Jen zavinout párek,
zabalte ho do těsta,
jen zavinout.
Pokud je příliš dlouhý,
můžete ho kousek odřezat.
Jestli je šířka příliš široká,
můžete to vždy vytvarovat
a zmenšit, aby párek
takto trošku vyčuhoval,
vypadá to hezky.
Položíme je tady, dokud
všechny nepřipravíme,
potom
je usmažíme.
Vyrobím další.
Neváhejte to
znovu prohníst.
To nevadí.
Je to tužší těsto.
Nyní to vyválíme
do tvaru oválu.
Tak jako jsme to dělali
předtím.
Položte párek
doprostřed.
Vyválejte, zabalte.
Pak trochu vody na kraj,
aby se nám to slepilo.
Pak bude rohlík s párkem
vypadat takto.
Odložíme je tam.
Dále pokračujeme.
Myslím, že tady mám
asi kolem 6 párků,
můžeme to dokončit.
Ale můžete si udělat více.
Na tom nezáleží, jak mnoho,
záleží na tom,
co chcete.
Dokonce pokud je nechcete
rolovat do dlouhých tvarů,
můžete to takto natáhnout
a bude to dlouhé.
Koncový okraj by měl být
přinejmenším kratší než
šířka celého rohlíku.
Bude vyčnívat a
vypadat
jako svázaný.
Jen to vypadá hezčeji,
to je vše, má to trochu
nerovnoměrný tvar.
Jen kvůli vzhledu.
Myslím, že budu potřebovat
trochu víc párků.
Z 200 gramů mouky
bychom mohli udělat snadno
8 párků.
Dokonce i více, pokud víte,
jak to vytáhnout,
dokonce i 9 je v pořádku.
Jsem si jistá, že můžeme
udělat 9 párků.
9 je dobré číslo,
proč ne! Tady je máte.
Děláme 9.
Pamatujte, že pokud nemáte
váleček, můžete použít
nějakou kulatou láhev,
to je v pořádku.
V pořádku, vytáhneme to.
Dejte tam párek.
Znovu to srolujte.
To bude zábava.
Nyní tam dáme olivový olej.
Ujistěte se, že se párky
do půlky ponoří.
Vždy můžete přidat víc.
V pořádku, to je zase můj
domácí organický olivový
olej. To už víte.
Zapněte plotnu a čekejte.
Nejdřív zapněte plotnu
naplno a později ji možná
snížíte,
však uvidíte.
Pokud to bude příliš rychle
dozlatova, musíte snížit
ohřev. Pokud ne, můžete
rovnoměrně pokračovat.
Záleží na sporáku.
Ano, tak to je,
usmažíme to.
Ty samé rohlíky můžete
vařit v páře.
Bylo by to měkčí.
Nebo to také můžete péci
v troubě.
Olej máme rozehřátý.
Můžeme tam už vložit
jeden po druhém.
Na začátku si pomozte
vařečkou,
aby se vám to nerozlomilo.
Později, až je to tvrdší,
to nevadí.
Můžete všech 9 dát do takové
velké pánve.Velmi dobře.
Pak musíme počkat, dokud
to nezezlátne na jedné straně
a otočit na druhou stranu.
Na hotové párky si
nachystáme utěrku,

aby nasákla přebytečný olej.
Zatímco čekáme na párky,
můžeme připravit
materiál na marmeládu.
Tady máme pomeranče
a citróny
z mé zahrady.
Nejsou moc velké.
Některé jsou velké,
ale tento druh je z pozdní
sezóny, takže nejsou
příliš velké.
Ale jsou velmi, velmi dobré.
Nakrájíme je
a uděláme z nich marmeládu.
Řekněte „marmeláda."
Když se fotíme, místo „sýr"
říkáme „marmeláda."
Udělám dost tak akorát
pro dnešní spotřebu.
Použiji asi půl hrušky.
Této dlouhé a velké hrušky.
Vezmu půlku hrušky.
A půl citrónu.
A jeden pomeranč.
Nejdřív pomeranč oloupeme.
Oloupejte,
ale ponecháme slupku.
Oloupejte tenkou slupku,
tak získáte tenkou slupku.
Vnější slupku.
Mezitím zkontrolujeme
také veganský párek.
I když jsem tady, jsem blízko,
je to velmi pohodlné,
vařím mnoho věcí
ve stejný čas.
Je to trochu horké, ztlumíme
na střední teplotu.
Zkontrolujte to, zda je to
už dozlatova.
Velmi dobré.
Páni, vypadá to dobře.
Vidíte, nemůže to být příliš
horké. Musíme to vařit
trochu pomaleji, aby se
všechno dobře prosmažilo.
Můžete také použít fritování,
ale já nerada používám
tak mnoho oleje.
Myslím, že párky ponořené
do půlky se smaží pomalu,
ale také
velmi dobře.
Nyní dáme pryč tuto
bílou hmotu.
Použijeme jen
vnitřní pomeranč.
A slupku, kterou jsme
získali
jen přestěhujeme.
Dejte pryč bílou hmotu
pryč z pomerančové dužiny.
Páni, tak mnoho kůže.
V pořádku tak mnoho.
Možná jsem měla použít
jiný pomeranč, protože
je příliš malý
pro silného chlapíka.
Použiji ještě jeden pomeranč.
To jsou organické pomeranče
proto vypadají, že jsou malé,
ale to nevadí.
Velmi sladké!
Skutečně, máme větší
pomeranče, velmi velké,
tyto jsou prostě poslední
z nich.
A také potřebujeme
oloupat citrón.
Ponechte tenkou slupku
pro pozdější použití.
Přidáme nějakou slupku
do džemu, aby to dodalo
trochu více příchuti.
Ačkoli, nepoužijte všechno.
Ale tuto slupku můžete
dát do lednice.
Ano, udržuje v ní příjemnou
vůni.
Nebo to nechte suché
někde v kuchyni.
Nebo to ponechte v kuchyni
dokud neuschne a bude
hezky vonět.
Také oloupeme hrušku,
aby hmota byla hladší.
Nyní zkontroluji
veganské párky.
Myslím, že je třeba trochu
zvýšit ohřev.
Jen trošku přidejte
asi na 2/3.
Místo střední,
středně vysoké.
Nyní, když vím, co mi dělá
vařič
s mými párky, mohu to
trochu změnit.
Když jsou některé párky
rychleji dohněda než jiné,
změňte jejich polohu.
Změním polohu.
Protože některá část pánve
je chladnější než jiná,
třeba uprostřed
je to víc horké, takže buďte
opatrní, abyste to uprostřed
rychle nespálili
a na kraji aby vám
nezůstaly bílé.
Nyní nakrájíme velmi tence
trochu této citrónové
a pomerančové slupky.
Můžete si to také
dopředu nastrouhat.
Ale já mám ráda věci
jednoduché a používat
co nejmíň nástroje,
jinak bychom měli
kuchyni plnou věcí
a také bychom museli
později hodně umývat.
Pokud to chcete silnější,
tak to můžete dělat
takto nožem.
Jestli chcete mít
všechno na kaši,
pak musíte použít
kuchyňský robot.
Mám to ráda nahrubo.
Ale plátek velmi, velmi
jemný. Použijte nějaký
zbývající z pomerančových
a citrónových slupek.
Vezmu toho asi dvě
polévkové lžíce.

Až to nasekáte, budou z toho
asi dvě polévkové lžíce,
to bude už
stačit,
nechceme toho příliš mnoho.
Bylo by to příliš silné.
Dělejte to nožem,
aby to bylo jemnější.
Nerada používám
příliš stroje, pokud
to mohu dělat ručně,
mě se to líbí.
Zase platí, že stroj
potřebujete později umýt.
Ztratíte víc času a energie
tak si vezmu jen nůž
a takto to nakrájím.
Tento typ nože
držíte a jen
tlačíte rukou dolů.
Všechno bude takto
hezky nasekáno,
ořech, slupka, zelenina.
Velmi dobré, nyní to je
velmi jemné, velmi jemné.
Sekejte tak jemně,
jak to chcete.
Jsme s tím hotovi.
Nabereme to do mísy
a ponecháme stranou.
Také citrón nakrájíme
takto na malé kousíčky,
velmi malé.
Mám ráda malý nůž,
je ostrý.
Nejdřív to nakrájejte
na plátky a pak později
nasekejte větším nožem
na malé kousíčky.
Totéž s pomerančem,
nakrájejte ho na plátky
a nasekejte najemno,
totéž s hruškou,
také ji nasekáme.
Plátky pak rozsekejte.
Můžete použít mixér.
Udělejte jemnou
kašovitou substanci.
To je velmi dobré.

Někdy není
větší nůž tak ostrý
jako malý nůž,
mnohem raději používám
malý nůž,
je to má velikost.
Nasekejte tak jemně, jak
chcete. Nyní musíme
otočit párky.
Tu, co je dozlatova,
přetočíme
a zbytek necháme
dokud nebudou hotovy.
Pak to smícháme
s pomerančovou a
citrónovou kůrou.
A jsme připraveni, abychom
si udělali marmeládu.
Skvělou marmeládu,
skvělá, báječná
marmeláda.
Necháme to zde
v míse.
Dokonce, i když je to
trochu hrubší, nevadí,
po uvaření
to bude měkčí
a zredukuje se i velikost.
Pokud máte stále rádi bohatší
a máslovou chuť,
tak tam můžete přidat
asi jednu polévkovou lžíci
veganského másla a nechat
rozpustit v horkém oleji.
Namazejte shora
veganské párky a položte
doprostřed
a nechte rozpustit.
Poskytne to
rozhodně bohatší a
kouzelnější chuť.
Ale pozor na vaši postavu,
neobviňujte mě.
Čas od času to
můžete jíst.
Pro všechny lidi, kteří
ještě nejsou zcela zvyklí jíst
vegetariánskou stravu,
to můžete udělat pro něj nebo
pro ni, aby jim nechyběly
masové párky a velmi těžké
snídaně, na které jsou zvyklí.
Pak pomalu,
pokud chtějí jít jednoduše,
je to dobré.
Ne každý může okamžitě
jít jednoduše,
tak tomu dejte čas,
také sobě si dejte čas.
Dobrou chuť.
Až máte pocit, že
vnitřek pečiva a párku
jsou již dobře prosmaženy,
pak můžete
urychlit ohřev, aby to rychleji
zezlátlo
a bylo hotovo k servírování.
Zlatohnědé, musíte je
rychle vytáhnout.
Položte je na chladnější
plotnu, na tu, která není horká
a rychle je vytáhněte.
Jinak
to bude přesmažené.
A možná by to bylo hořké.
Takto by měly vypadat,
až je vytáhnete.
A když jsou hotovy.
Olej je stále horký,
tak do něj můžete dát trochu
hub a rajčat.
Rajčata rozpulte
a dejte je tam.
Tady máte houbičky.
Nechte je chvilku, na pár
minut prosmažit.
Mezitím tohle
dáme na talíř, hezky
upravíme a nachystáme.
Je to hezké a už to
není tak horké.
Rukama nebo jakkoli.
Dělám to rukama, je to
rychlejší. Je to dobré. Tak
tady máte párky v rohlíku.