

| | | |
|---|--|--|
| Dar lásky: Jednoduché a výživné vaření s Nejvyšší Mistryní Ching Hai: Kokosové potěšení Exotický avokádový salát SLOŽENÍ: PRVNÍ CHOD Kokosové potěšení 300 gramů lepkového prášku Dužina z kokosového ořechu Špetka soli ½ - 1 hrnek sójového mléka Přírodní olivový olej Kompot: ½ menšího jablka jemně nasekaného (volitelné: jablkový nebo hruškový či grepový džus) 4 velké jahody jemně nasekané Šťáva z jednoho pomeranče Špetka soli Šťáva z ovocného sirupu Trochu přírodního jahodového džemu 10 kapek Maggi nebo sójové omáčky Jemně mletý černý pepř Zeleninový bujón volitelný 2 houby, volitelné Trošku mletého koriandru 1 lžice veganské omáčky Voda Volitelné: Kečup, hořčice SALÁT: Exotický avokádový salát 2 střední avokáda Černý pepř Sůl Šťáva z 1 citrónu Vymačkaný ovocný cukr nebo ovocný sirup 1 lžice přírodního oliv.oleje Mletý koriandr (volitelné) Červená nakrájená paprika PŘÍLOHY: Vařená zelenina Cuketa, rozčtvrcená | Cherry rajčata Filtrovaná voda Dobrá děti, dnes uvaříme nějaké fantastické jídlo. Nazývá se „Veganská vepřová žebírka,“ ale vůbec to nemusíte nazývat vepřová žebírka. Můžete tomu říkat nějaké fantastické jídlo, jako „Voňavý kokos,“ nebo něco více k chuti: „Chutný kokos,“ nebo „Andělské kokosové požehnání,“ „Požehnaný kokos,“ „Blažený kokos,“ „Útulný kokos,“ jakkoli chcete. Důvod, proč tomu říkáme „Veganská vepřová žebírka,“ je, že lidé, kteří právě přecházejí na vegetariánskou stravu, mají stále pocit ve své psychické mysli, že to, co jedli, musí něčím podobným nahradit, pak tomu můžete říkat „Veganská vepřová žebírka.“ Potřebujeme na to 200 gramů lepkové mouky, lepkové mouka nebo prášku, je to jen lepek. Je získán z pšeničné mouky. Dále máme sušený kokos. Je již loupáný a jen dužina je připravená. Taková. Na omáčku potřebujeme jeden pomeranč a několik čerstvých jahod. A na okořenění tu máme mletý koriandr, mleté semena. Černý pepř, ale ne jemně mletý, ale drcený, kde stále můžete vidět trochu zrnka, | dále trochu soli. Vegetariánská míchaná smažená omáčka. Někdy jí říkají vegetariánská ústřicová omáčka, je vyrobena z hub a sójové omáčky. Potřebujeme trochu sójového mléka. A pro přílohu nebo pro doprovázející chod tady máme cukety a cherry rajčata. Na přípravu salátu máme 2 menší nebo větší avokáda. Jsou to bio produkty. Jsou to přírodní produkty z organického hospodářství, některá jsou z mé vlastní zahrady. Začněme. Nyní nakrájíme kokos na malé kousky, asi trošku tenčí než velikost prstu. Tady to máte. Nařežeme je dlouhé, jakoby tyčinky. Asi takto. Vidíte, trošku tenčí než je šířka vašeho prstu, takto. Moc na tom nezáleží, ale vypadá to hezčeji, když je to tenčí a bude to vypadat efektněji, pokud chcete. Aby to vypadalo ještě efektněji, můžete oloupat hnědou ochrannou vrstvu kokosu a tím to bude úplně bílé, ale není to nezbytná záležitost. Bude to takto bílé. Můžete to oloupat předem, před tím, než to budete krájet nebo to můžete oloupat potom. Jestli chcete |
|---|--|--|

odstranit hnědou část...
vidíte, hnědá část, která
chrání z vnějšku
kokosovou dužinu?
Ne silnou slupku,
jen hnědou ochrannou vrstvu,
velmi tenkou vrstvu uvnitř,
poté, co dáte pryč slupku
poté, co dáte pryč slupku,
skořápku kokosu.
Pokud chcete oloupat
hnědou ochrannou vrstvu
až po nakrájení, musíte být
opatrní, aby se vám to
nezlomilo.
Dělejte to jemně.
Můžeme tomu říkat
„Kokosové potěšení.“
„Kokosové potěšení,“
to je pěkný název. Líbí se mi.
Vidíte, výhodou oloupání
až po nakrájení je,
že si to můžete položit
na desku a jen dát
kůži pryč,
takto najednou po malé části,
aby se to nezlomilo.
A také snadněji, než
když loupete celou slupku
před nakrájením.
Takto, to je snazší.
Pochopili?
Vidíte, oddělené části
a slupky nemusíte
vyhazovat do odpadků.
Můžete je dát ven
pro krysy a ptáky,
oni to jedí.
Přinejmenším
to snědí potkani.
Vidíte, pro tvrdou
vnější skořápku
musíte použít veškerou sílu,
abyste to dokola jemně
rozlomili a pak celá tvrdá
skořápka odpadne
a jenom to vyškrábe ven,
takže zůstane uvnitř kokosu
jen měkká dužina.
Vidíte, takto vypadá kokos,

dokud jsme nerozlomili
skořápku. Vidíte?
Pak poživete kladivo
a budete dokola jemně klepat,
možná jeden horizontální
a pak jeden vertikální
nebo tak nějak.
Prostě jen rozlomte skořápku
a můžete zkusit dostat kokos
celistvý,
jak jen to bude možné,
abyste měli délku,
jakou chcete.
Když jsou uvnitř nalámány
na kousky, pak nemůžete
dosáhnout délky, kterou
byste chtěli, to je vše.
Ale to je také v pořádku.
Tohle je druh velkého
kokosu, tak si myslím,
že použiji asi 300 gramů
mletého lepkového prášku.
Sojové mléko.
Pak tam dáme špetku soli.
Dobře zamícháme.
Když mícháte sůl a mouku,
všechny druhy,
zkuste
mouku nevdechnout.
Mohli byste z toho
kýchat nebo mít alergii.
Nyní tam dáme asi půl hrnku
sojového mléka.
Pak zamícháme
a uděláme z toho těsto.
Pokud toho není dost,
můžete vždy přidat
více sojového mléka.
Poté, co to trochu
promícháte, můžete do toho
přidat půl hrnku, velký hrnek,
a stále můžete dát více,
pokud chcete.
Jestli dáte příliš málo,
pak bude těsto příliš tvrdé
a pokud příliš mnoho,
bude to příliš měkké.
Příliš měkké je lepší
než příliš tvrdé.
Pokud je to trochu vlhčí,

je to v pořádku. Takové.
Je to trochu vlhké, v pořádku.
Dobrá, je to hotovo.
Nyní obalíme kokos
trochou mouky.
Vyválejte to trochu do koule.
A pak obalte dokola kokosu.
Nechte kokos trochu
z toho trčet.
Úplně kokosové tyčinky
nezakrývejte.
Jen to takto hrubě dokola
obalte,
nemusí to vypadat
uhlazeně.
Udělejte tenkou slupku
kolem kokosových tyčinek,
bude to vypadat takto.
Tak to vypadá. V pořádku.
A necháme to stranou.
Připravte další,
dokud nebudete hotovi
se všemi kokosovými
tyčinkami, dokud je všechny
nezakryjete.
Vyválejte je
do hladší koule
a pak je naplocho stlačte.
Srovnejte je prsty.
Není třeba použít
nějaké jiné nástroje,
tohle by mělo stačit.
Přikryjte to
a stlačte kraje k sobě.
Je to stále vlhké.
Je lepší, když máte
těsto trochu vlhčí,
pak jen kraje stisknete k sobě
a slepí se, tak to je.
Vidíte, tak to vypadá.
Vidíte, je dobré, když to
dělá společně hodně lidí,
jako pár přátel, kteří
přišli a vy je to můžete
naučit a oni to mohou
dělat s vámi.
To je také zábava.
Přišli vaši spolužáci
a vy je toto naučíte,
ovlivníte je

a jim se to bude líbit.
Vidíte, můžete to trochu stlačit na desce, aby se to vyrovnalo, aby to bylo rovnoměrné a trochu rovné.
Takto to trochu vyrovnejte aby to bylo rovnoměrnější a ploché.
Zatímco to děláte, pokud vidíte, že se vám těsto moc nelepí, přidejte trochu více sójového mléka.
Možná máte těsto příliš suché.
Jestli chcete, můžete si dát roušku během míchání mouky, chirurgickou roušku, pokud jste alergičtí na mouku, aby vám nešla do nosu a nezpůsobila kýchání nebo rýmu a aby vám neslzely oči.
To je také dobré na vaši ochranu.
Mouka a těch pár věcí, které nepatří do nosu, proto je lepší, když si vezmete roušku, zatímco pracujete s moukou a směsí.
Myslím, že nejdříve připravíme salát před tím, než půjdeme do přípravy horkých jídel, protože studený salát může dlouhou dobu stát, ale horké pokrmy by se měly sníst, dokud jsou teplé. Znáte to.
Nyní rozdělíme avokádo na dvě poloviny, rozdělte je i se slupkou.
Musí se to nejdřív umýt ve slané vodě.
Takto to rozdělíme a vyjmeme ven jádro a máme jakoby dva poháry.
Můžeme použít lžici na

vyjmutí vnitřní dužinaté části, a ponechat neporušenou slupku, abychom to mohli použít jako pohár.
Jemně, jemně, takto.
Vidíte? Můžete vybrat trošku více.
Jemně, aby se slupka zvenčí neporušila, protože ji chceme použít.
Méně umývání a hezčeji to vypadá, něco, co vypadá exoticky.
Když dáte salát do tohoto pohárku, vypadá to hezčeji, přírodněji a ušetříte mytí, ušetříte takto životní prostředí.
Pak pokračujeme s dalším.
Vyberte to ven.
Tady to máte.
Nevybírejte slupku příliš na tenko, mohla by se poškodit.
Mohli byste udělat do slupky díru, protože slupka vypadá tvrdě, ale je křehká a tenká.
Necháme tam trochu, abychom zachovali pohár, aby dobře stál, necháme tam trochu dužiny, aby pohár dobře stál.
Jemně, dokola po straně avokádového tvaru, jen to takto vyberte, půjde to ven snadno.
A vyberte dodatečnou dužinu, která je stále v tom.
Použijte lžici, je to bezpečnější než nožem, protože, když použijeme na vybrání nůž, mohli bychom poškodit slupku a pak nebudeme mít pohár.
V případě, že uděláte díru do slupky, nedělejte si starost.
Použijte hliníkovou fólii a vyložte uvnitř pokud to nechcete zlomit.
Ale to nebude problém,

protože tento salát nebude tak řídký, dokonce i když uděláte malou díru do slupky, bude to maličkost a dokonce když vyteče z kompotového pohárku trochu šťávy, zůstane na talíři a vy ho stále můžete použít.
Tak, máme tam čtyři poháry, všechny čisté, vyčištěné.
Dáme do nich salát.
Nejdříve nachystáme salát.
Vyndáme tvrdé jádro ze středu avokáda.
Nejíme to.
Můžete to zasadit do malého plastového kelímku dokud nevzklíčí a nevyraší a až bude silný asi tak vysoký, pak si to nasadíte na zahradu a budete mít spoustu avokáda rok co rok.
V mé zahradě máme několik avokádových stromů.
Nyní dužinu z avokáda nakrájejte na velmi jemné malé kousíčky.
Mohli byste to dokonce i rozemlít, ale já to jen krájím. Můžete to rozmačkat vidličkou.
Jen to dobře nasekejte, protože to je velmi jemné.
Vidíte, jak říkám: jednoduché vaření.
Jednoduchým vařením se miní také používat méně nástrojů, protože když použijete všechny možné věci, pak toho musíte hodně umývat. Pak musíme umývat, umývat, umývat, to je ztráta času a energie.
Takže, já jsem zaneprázdněná Máma, tak vařím jednoduše.
A jsem si jistá, že vy jste děti

také velmi zaneprázdněné,
učíte se a roznášíte letáky
a mluvíte k lidem,
snažíte se, aby se z nich
stali vegetariáni.
Takže jsme velmi
zaneprázdnění lidé,
nemáme čas.
A nedělejte si legraci
z nových návštěvníků,
když tomu rádi říkají
vepřová žebírka a všechno
toto, pak je to v pořádku.
Budou si na to pomalu
zvykat.
Nejsou na to zvyklí.
Jakékoli prostředky
je přivedou
k vegetariánství,
jsou v pořádku, dobrá?
Nyní již máme nasekané
avokádo.
Nahoru popepříme
trochou černého pepře.
Trošku soli.
Dobrá.
Dále tu máme citrón
opět z mé zahrady.
A vymačkáme ho
do mého salátu.
Vidíte, už jsme nasekali
věci na kuchyňské desce,
tak do toho dám jen citrón.
Také bychom mohli použít
mísu a v ní zamíchat, ale
v tomto případě je to tak
v pořádku. Jednoduché, že?
Vyjměte pecky, jinak
budete překvapeni, až to
budete jíst.
Ale to nevádí,
pecky z citrónu
jsou také velmi dobré.
Pecky z pomeranče jsou
také velmi dobré.
Toto je malý citrón, tak ho
celý do toho vymačkám.
Jeden citrón, to je dobré.
Můžete to všechno dát do
mísy a zamíchat, je to lepší.

Jsem jen velmi
úsporná.
Můžeme tam dát ovocný
cukr nebo jen trochu
sirupové šťávy, tak to je.
Velmi málo.
Pak trošku olivového oleje,
asi jednu lžici.
Vzpomínáte, to je také
přírodní olivový olej z mé
zahrady.
Mé malé hospodářství
má mnoho věcí.
Máme avokáda, broskve,
jablka, grepy, kivi.
A stejně můžeme pěstovat
fazole a všechno takové.
Máme ořechy, vlašské
ořechy. Vše smícháme.
Takto to vše smíchejte,
pak zkuste, jestli
vám to chutná.
Můj Bože! Tak skvělé.
Skvělé, skvělé.
Pokud chcete, můžete do toho
dokonce dát trochu koriandru
pro pikantnější chuť.
Jestli ne, je to dobré, tak, jak
to je. Prostě trochu
koriandrového prášku na to a
jsme hotovi.
Nyní to nabere
do našich pohárků,
do avokádových pohárků.
Dobré, dobré.
To už je dost,
není třeba z tolika složek.
To je dost.
Skutečně to chutná skvěle.
Dáme to takto do pohárku.
Podívejte na to!
Podívejte na můj avokádový
pohár. Jak nádherný!
Naplňte ho, jeden po druhém.
Vypadá to tak skvěle!
Máme je takto hotovy.
Udělejte je všechny stejné,
jinak si váš host bude
myslet, proč do jednoho
dáváte tak mnoho

a v dalším není dost.
Takto, to je dobré, dobré.
To je dobrý pohár.
Velmi dobrý pohár.
A otřete trochu okraje
kuchyňskou utěrkou.
Ať to vypadá úhledněji,
než to podáte na talíř.
Tam, tam.
Chutná to velmi dobře
s citrónovou šťávou.
Také byste mohli použít
vinný ocet.
Nyní máme čtyři
poháry jako tyto.
Nyní dáme na vrchol
malý kousek červené papriky.
Ať to vypadá dobře.
Nasekejte několik kostek
červené papriky a umístěte
na vrchol vašeho salátu
pro barevnost.
Ano, dobře, dobře, dobře.
Také to samozřejmě
můžete sníst.
Tady to máte.
Podívejte se na váš
avokádový salát.
Vidíte, takto vypadá váš
avokádový salát na talíři.
Není to hezké? Je to pěkné.