

Titul: TV_654_Okurková omáčka a veganské párky

Suroviny:
Letní svačina:
Okurková omáčka a
veganský párek.
1 okurka, rozpůlená,
1 mrkev rozčtvrcená
(volitelně: květák,
brokolice, celer),
Loving Food (milující jídlo)
Vášnivá ovocná omáčka
(alternativně: veganský
francouzský dresink
nebo octová omáčka
s přísadkou cukru),
Houbová pasta,
Sojová omáčka nebo maggi,
Tortillové čipsy,
Orientální chléb (lavašský)
nebo tortilly,
Veganské vídeňské párky,
1 polévková lžice
veganské majonézy,
Kečup (volitelný),
Hořčice (volitelná),
Veganské máslo (volitelné).

Dobrý den všem.
Je to velmi vzrušující
ukázat vám rychlý oběd,
svačinu nebo večeři.
Je léto a my jíme něco
lehkého a jednoduchého.
Vidíte, mám zde okurku.
Několik mrkví.
Okurka, mrkev.
Udělám okurkovou omáčku.
Happy, to není pro tebe,
později miláčku, později.
Já teď pracuji, dobře?
Tady máme veganské párky.
Můžete je koupit
v bio obchodu
a dokonce i v supermarketu.
Toto je vídeňský
veganský párek.
A také tu mám žampiony.
Toto je něco jako
houbová pasta.
Můžete je koupit v obchodě
se zdravou výživou.

Otevřu to, podívejte se.
Vidíte tu strukturu uvnitř?
Je to takovéto.
Voní to velmi pěkně!
Je to houbová pasta.
Úplně veganská.
A také tu mám
sojovou majonézu.
Úplně bez vajec.
Nádhera. Všechno veganské.
Ach, mí ptáci, milují to.
A mám tady...
Říkáme tomu Vášnivé ovoce.
Vášnivá ovocná omáčka.
Nevím, jestli se to dá
koupit někde jinde.
Je to vyrobeno
naší vlastní společností.
Jmenuje se Loving Food,
je z Taiwanu (Formosy).
Je to lahodné, výborné.
Dá se to objednat on-line.
Jestli to nemáte,
můžete použít
veganský francouzský
dresink nebo veganský
octový dresink.
Pak ale musíte přidat
trošku cukru, protože
tato omáčka je sladká,
není kyselá.
A také tady máme
sojovou omáčku nebo maggi,
to záleží na vás, vaší chuti.
To je vše, co potřebujeme.
Dobře, tak začneme.
A ještě potřebujeme
tortillové čipsy.
Jsou bio, z bio obchodu.
Bio tortillové čipsy.
S příchutí, kterou máte rádi.
Tyto jsou s příchutí chilli.
Také máme orientální chléb,
řikají tomu orientální chléb.
Vypadá takhle.
Prodávají ho v supermarketu.
Je čtvercový.
Je podobný čapátí
nebo tortillám.
Jen je o málo víc žvýkací.

A také tu mám tácek,
velký talíř,
aby se tam vše položilo.
Je to velmi jednoduché,
rychlé, ale úplně jídlo,
když nemáte dost času
na vaření a je léto.
Nejdříve musíme
umýt okurky.
Odstraníme konce.
Dáme pryč igelit.
Někdy to prodávají
s igelitem, někdy bez igelitu.
To je na vás.
Ty zabalené v igelitu
můžete jíst se slupkou.
Proto to dělají.
Takto je chrání před hmyzem
a aby byli křehčí.
Můžete použít celou okurku.
Nejdříve, je nařežte na malé
kousky a ty pak můžete
vložit do mísy a umýt.
A také karotku,
musíte ji očistit.
Okurku nemusíte škrábat.
Karotku byste měli.
Už jsem vám dříve
ukazovala, jak čistit karotku,
ale jestli jste líní dívat se
na mé staré vyučování,
řeknu vám to znovu.
Stačí použít jen nůž
a oškrábat ji.
Velmi jednoduché.
Nepotřebujete nic jiného.
Vidíte? Asi takhle.
Oškrábejte povrch.
Velmi jednoduché.
A bude to vše čisté.
A je to. Vidíte? Ano.
A položíte to do mísy,
abyste to umyli, samozřejmě.
Vždy dám trochu soli
už do mísy, mořskou sůl.
Nebo sůl, jakou máte.
Mořská sůl je trochu hrubší.
Původnější, přírodnější.
A namočím vše na pár minut
do filtrované vody,

Titul: TV_654_Okurková omáčka a veganské párky

Na 3 až 5 minut.
Jen abychom dali pryč škodlivé látky, které by mohly ulpět na povrchu karotky nebo na okurce.
Jen na detoxikaci, ano? Detoxikace vaší potravy. Protože, jestliže je budete jíst syrové, musíte být opatrnější. Jestliže použijete hrubou mořskou sůl, musíte ji ve vodě dobře rozmíchat, aby se rozpustila. Jinak zůstane jen na dně a nebude užitečná. Jestliže použijete stolní sůl, rafinovanou sůl, pak také potřebujete trochu míchat, ale ne tak dlouho. Zkuste rukama, jestli je všechno rozpuštěno, než tam namočíte zeleninu na 3 až 5 minut. Ok? Dobře. Myslím, že nejdříve nachystáme tortilly. A obal na párky, připravíme to později, protože to musí být horké. Teď jen připravím tortilly. Pak uděláte omáčku. Omáčka je velmi jednoduchá. Dáme tortilly na roh tácku, velkého talíře. A buď můžete dát omáčku přímo na talíř a ušetřit umývání, nebo ji můžete dát do misky a položit vedle. Dáme ji přímo na talíř, proč ne? Takže jen nabereme houby a dáme je tam do rohu, asi takhle. Nemusíte použít celou plechovku hub. Můžete použít jen část nebo i vše. Je to na vás.

Pak nabere omáčku a nalijete ji na houby, nebo vedle nich. Víte, půl na půl, asi takhle. Polovinu hub a polovinu vášnivého ovoce. A na to dáte sójovou omáčku. Přesně tak, kolik chcete. A jestliže se vám zdá, že to není dost barevné, můžete na to dát trochu kečupu. Jen trošku, pro dekoraci. Tak teď je to barevnější. Pak umyjte okurku. Dobře, teď je to hotovo. Umyjete ji ve filtrované vodě. Protože to jíte syrové. Chvilku to proplachujte, dokud voda nebude čistá. Je to čisté, správně. Nechte vodu okapat. Vždycky mějte po ruce příruční ručník, abyste si utřeli ruce a nemuseli používat papírové ručníky, které spotřebovávají příliš mnoho dřeva. Rozumíte, dobře? Můžete nařezat okurku na 4 kousky. Velmi jednoduše a odložte stranou. Vidíte? Ukážu vám to za chvíli. A karotku také. Můžete ji nařezat na malé nebo větší kousky a vše tam odložit. Jen rozpůlíte karotky a rozčtvrtíte okurky, to by mělo stačit. Je to velmi jednoduché. A je to. Vidíte, bude to vypadat takto. To je vše, co do toho jde, velmi jednoduché. Mohu vám ukázat ještě něco. Okurka, karotka, omáčka a tortilly.

Toto je hotové. Necháme to tam. Teď ohřejeme orientální chléb. Pamatujete? Je čtvercový. Jestli nemáte čtvercový orientální chléb, můžete použít tortilly, které jsem vám ukázala minule. Nyní to rychle ohřejeme, abychom nemuseli dlouho čekat. Pamatujete na tortilly? Ano, tortilly, které jsme dělali minule? Můžeme to použít taky. Jen struktura bude jiná, nebude to tak žvýkací. Nyní, ohřejeme tyto tortilly na pánvi a počkáme. Mezitím mohu dát tohle do mikrovlnky, nebo to můžeme sníst tak, jak to je. Je to hotový polotovar. Vypadá to takhle. Můžete to koupit v obchodě se zdravou výživou nebo můžou být i jiné veganské párky, nemusí to být vídeňské veganské párky. Jen je tady dnes mám, tak je používám. Můžete to dát do mikrovlnky asi na dvě minuty. Předtím byste do nich měli udělat několik děr, aby mohl vyjít vzduch a aby to v mikrovlnce nevybouchlo. Také to můžete dát do vřící vody. A poté, co voda začne vřít, necháte to tam na pár minut a bude to horké. Nebo to také můžete osmažit na oleji, to je na vás. Ale rychlejší je mikrovlnka nebo to uvařit, nebo jakkoli chcete.

Titul: TV_654_Okurková omáčka a veganské párky

Když to osmažíte,
chutná to trošku líp.
Je to jen odlišné.
Ale je to tučnější, vidíte?
Jestliže máte obavy
o svou postavu.
Musíme pořád sledovat
chléb, protože se ohřeje
velmi rychle.
Měl by být dost křehký,
ale ne spálený.
Předtím byl bílý, a když je
pak mírně zlatavý, asi takhle,
měl by být hotový.
Obrátíte ho na druhou stranu.
Druhá strana
je už většinou zlatá.
Ale vy to jen chcete ohřát.
Musíte to dát na pánev.
Když jíte okurku,
okurkovou omáčku,
ponoříte to do trošky omáčky
a trochy hub, ponoříte to
do trochy houbové
pasty spolu s tím,
pak to dobře chutná.
Velmi jednoduché,
rychlé a výživné.
A okurku musíte dát
na celý čas do lednice
nebo ven,
aby byl velmi, velmi svěží.
Podívejte, tohle je hotové.
Dobře, párky jsou už teplé.
Položím si to tady.
Chceš něco, Hermit?
Už je to horké a křehké.
Tady, Bene.
Pojď sem, Lady.
Lady? Happy?
Dobrá. Užij si to.
Proto, nemůžeš mít
příliš křupavé.
Jen dost teplé,
jinak se to nezabalí.
Jen sem vložte párek.
Ať trošku vyčnívá, ano?
Je to lákavější,
když vidíte něco vyčnívát.
Přidejte jen trochu

majonézy (veganské).
Potřebuji lžíci.
Toto je sójová majonéza.
Úplně bezvaječná.
Úplně veganská.
Jen ji namažte na párek,
tolik, kolik chcete.
Hotovo.
Asi jednu polévkovou lžíci.
To by mělo být dost.
Majonéza (veganská),
to je pěkné!
A jen to obalte.
Zabalte to, z jednoho rohu
do druhého.
A je to. Vidíte to?
A párky ať trochu
takhle vyčnívají,
aby škádlily lidem chuť.
A položte to vedle tohoto,
co jste už připravili.
A bude to takhle vše
společně. Vidíte?
Okurka, karotka,
omáčka, tortilly
a zabalené veganské párky
s veganskou majonézou.
Samozřejmě, můžete dát
něco jiného, jako kečup
a hořčici, jestli to máte rádi.
Jinak tohle by mělo stačit.
Také můžete dát
trochu maggi
na majonézu
a veganský párek,
jestli to máte rádi. Dejte
jen pár kapek, asi takhle.
Maggi nebo sójová omáčka.
Pár kapek.
A samozřejmě, můžete
namazat máslo (veganské)
na chleba, jestli chcete.
Ale takhle,
je to méně tučné
a lehké na léto. Dobře?
Tady to je!
Dobrou chuť!
Vidíte, je to něco,
o co se můžete podělit
i s jinými lidmi.

Nemusíte to mít vše jen
pro sebe.
Můžete udělat například
dva zabalené veganské
párky a podělit se o ně.
Dobrá,
jdu pro nějaké...
promiňte hoši...
nějaké ubrousky.
Vy zůstaňte tady.
Až se vrátím, dám vám
ještě něco, dobrá?
Nebo něco z tohoto.
Toto můžeme jíst venku.
Dobrou chuť!
Toto jsou venkovní aktivity.
Pták to nemůže jíst,
ale měli by to rádi.
Prajno, co tam děláš?
Co to děláte, hoši?
Co to je, hoši?
Ano, ano.
Já vím, rádi byste
něco z toho snědli,
ale to nemůžete.
Lituji. Je to dobré nebo ne?
Co z toho je dobré?
Omáčka? Ještě ne?
Tady jsou nějaké ubrousky,
hoši. Každý jeden.
Jsou to příjemné záležitosti,
když se nemusíte o nic starat.
Jen jíst venku, víte?
To je dobré.
Je to senzační.
Ano, skvělé.
Můžete se podělit, ne?
Je to pěkné. (Ano.)
Rychlá svačina.
A jestli toho sníte víc,
tak to také může být
oběd nebo večeře.
Vlastně je toho hodně,
dost pro čtyři lidi.
Dobré?
Ano, dobré.
Když to pro vás někdo
rychle udělá,
to je pěkné, ne? (Ano.)
Jak se máš?

Jak se máš, Sunny?
Dobře, dobře.
Dobře!
Ale ty to nemůžeš jíst...
dobrá, dobrá.
Laguno, tvá tvář je pěkně
obrácená.
Dnes není dobrý den, že?
Není velmi slunečno.
Musíte namáčet cokoliv
z tohoto do omáčky
a taky do hub.
Jinak to nechutná tak dobře.
Dvě věci dohromady.
Zkuste to!
Jíst společně je víc
společenské, ne?
Ano. Velmi chutné.
A prostě kdekoliv chcete.
Nemusíte dokonce
mít ani stůl.
Proto jsem koupila podnos.
Rád by si to dal,
ale to není pro něj.
Jen pro SMTV,
čas od času.
Když jsem to udělala,
tak to můžete použít.
A dokonce růžovou barvu!
Barvu lásky.
Ale já jsem si jistá,
že nemáte rádi barvu,
máte rádi to jídlo.
Řekni mi, že máte rádi jídlo!
Máme rádi to jídlo!
Je to dobré nebo ne?
Ano, velmi dobré.
Ano, Mistryně.
Musíte to ponořit
do omáčky, ano?
Jezte samotnou karotku,
ať nemusím dělat omáčku.
Je to skvělé, že?
Perfektní.
Ano. Senzační.
Ano, je to takhle hezké,
chci trochu zkusit.
Je to dobré?
Tak dobré.
Hm, opravdu, vždycky dobré.

Vidíte, abych mohla
vytvořit něco nového,
musím to nejdřív ochutnat.
Musím to předtím zkusit.
Ano.
A když je to pak dobré,
nabídnu to veřejnosti.
To, co ukazují,
je jen jednoduché jídlo.
Není to náročné.
Ale máme jiná náročná jídla,
vše je na našem internetu.
Ano.
Dobré?
Ano, je to dobré.
Opravdu?
Ano, opravdu Mistryně, ano.
Víte co?
Toto se nazývá
okurková omáčka.
Protože, když jsem to
zkusila poprvé,
měla jsem jen okurku
a chutnalo to tak dobře!
Proto jsem to nazvala
okurková omáčka. Ale víte,
můžete tam dát
karotku a celer.
Květák, brokolici.
To je taky dobré.
Můžete to taky jíst syrové.
Nemusíte vařit.
Prajno, chceš něco ochutnat?
Tady.
To je pro tebe.
Lítáte mi přes hlavu,
protože to chcete.
OK, dobře.
Chcete něco? Pojd'te dolů.
Je to dobré? Mňam, mňam?
Ano, tady je větší kousek,
miláčku. Tady máš.
Ona to miluje.
Miluje všechno.
Je to dobrá holka.
Ale nedávejte jí
příliš mnoho těchto věcí,
je to slané.
Ano, dobře.
Jen jednou za čas.

Jen když jíme venku
a ona to vidí.
Ona se chopí příležitosti.
Hej, Laguno! Chceš zkusit?
Hej, tady je velký chlapec,
dejte jim to.
Rychlá zkouška, víte.
To není spravedlivé,
že my jíme a oni ne.
Tam. Můžete dát,
dát Sunny tento kousek.
Hej, vy hoši.
Chcete něco?
Páni, jaro a léto je hezké.
Máme květiny a to všechno.
Je to skvělé.
Ano, je to nádherné.
A ptáci jsou šťastní,
když mohou být venku.
Ach, Prajna, ztratila to.
Dej jí trochu víc.
Prajno! Tady máš.
Ta může jíst věčně,
tahle holka.
Když byla mladá,
krmila jsem ji z ruky.
Ale ona může jíst mnoho
a byla větší a větší,
větší než jiná mimina jejího
věku, víte?
A těžká! Dobrá holka!
Jinak jsi nádherná!
Nádherná!
Ráda tam visíš?
Máš to tam ráda?
Miluješ to tam? Ano?
Visící, visící.
Všichni rádi šplhají, visí
a létají. Dobře, ohromné.
Tohle jsou květiny,
které jsme zasadili
před nedávnem,
na uvítání jara.
Tam někdy děláme piknik.
Není to nějaký extra dům,
ale máme to tady rádi.
Uděláme si to pěkné a útulné.
Nemusí to být velké a bohaté
nebo komplikované.
Je to jen hezký, malý,

vesnický dům.

Udělalí jsme podkroví,
abychom měli
více pokojů, protože
to je horský dům,
a my nemáme dost místa.

V horách, v terénu
není vše tak velké,
tak musíme cokoli
dělat adekvátně.

Znáte to, terén je stupňovitý
jedna terasa za druhou.

Takže nemáme
mnoho prostoru.

Proto zkouším
nějaký prostor vytvořit.

Je to dost velké. Je to
22 000 metrů čtverečních.

Ale je to vše stupňovitý terén
není to rovné.

Máme spoustu olivových
stromů. Možná je budeme
sklízet a vydělávat peníze.

Tady, Hermit.

Tady, Hap Hap.