

Titul: TV\_696\_Dar lásky\_Tofu kebab s oříškovou omáčkou\_Smažené nudle

Dar lásky:  
Jednoduché a výživné vaření  
s Nejvyšší Mistryní Ching Hai

Předkrm: Tofu kebab  
s oříškovou omáčkou  
První chod: Smažené nudle

Složení  
Tofu kebab:  
jeden kus pevného tofu  
olivový olej  
3 zelné listy  
(dle volby)

Složení  
Oříšková omáčka:  
1 lžice oříškového másla  
(s kousky nebo jemné)  
1 lžice sojové omáčky  
horká voda  
jemně nasekaný koriandr  
(dle volby)

Složení  
Smažené nudle:  
rýžové nudle  
olivový olej  
sušené houby shiitake  
zelí  
jarní cibulka nebo pórek  
nahrubo nasekaný koriandr  
1-2 lžice sojové omáčky  
černý pepř (dle volby)  
tofu nebo veganská šunka  
(dle volby)

Dnes si připravíme  
jednoduchý tofu kebab  
a oříškovou omáčku.  
Ano, dobře.  
Připravím si talíř.  
A také nějaké  
smažené nudle.  
Smažené nudle.  
Jelikož to bude  
chvilku trvat,  
vložíme nudle  
do horké vody.  
Toto jsou rýžové nudle.

Říká se jim rýžové tyčinky.  
Nebo jakékoli rýžové nudle,  
jakékoli rýžové nudle.  
A také mám hrst  
voňavých hub.  
Také je ponořím  
do horké vody,  
aby změkly a  
pak je použijeme.  
Vidíte jeden kus  
tvrdého tofu.  
Nakrájíte ho takto  
na úzké proužky.  
Je hezky na to, abychom  
vařili venku? (Ano.)  
Nádherné počasí.  
Léto je skvělé.  
Můžete vařit a jíst venku.  
Samozřejmě musíte  
použít utěrku,  
abyste ho trochu osušili,  
aby to neprskalo,  
když budete smažit.  
Tady, tady.  
Osušit, osušit, osušit, osušit,  
osušit, osušit, osušit.  
Teď nalijeme na pánev  
trochu oleje,  
zapneme to na plno.  
Dáme sem trochu oleje.  
Ne moc,  
jen aby to pokryl.  
A počkáme  
až se olej zahřeje,  
pak ho budeme smažit.  
Nechám ho tady a  
počkám, až se olej rozehřeje.  
Zatím můžeme  
dělat něco jiného,  
například připravit  
jarní cibulku, nakrájíme,  
nasekáme cibulku  
na jemno.  
Je to více profesionální.  
A myslím, že rychlejší.  
Ale nemusí to být.  
Použit malý nůž,  
jako před tím, je také dobré.  
Někteří lidé nemají rádi  
cibuli, jarní cibulku,

pak použijte jen pórek.  
Nebo nemusíte.  
Máte volbu.  
Ale já mluvím k veřejnosti,  
vařím tedy to,  
co mají rádi.  
Dobře.  
Dáme to sem.  
Chcete-li zkusit, zda je  
olej dostatečně rozpálený,  
hoďte tam kousek cibulky  
a když udělá, „Zzzzzz,“  
pak je dost horký.  
Dobrá, my tedy počkáme.  
Zatím mohu připravit  
mnoho věcí, samozřejmě.  
Koriandr je nasekán  
nahrubo.  
Je na nudle.  
A do oříškové omáčky ho  
potřebuji nasekaný  
na velmi velmi jemno,  
aby se to smísilo.  
Uvidíme zda...  
Ano, slyšíte to?  
Dělá to, „Szzz,“.  
Pak je dost rozpálený.  
Teď tam vložíme tofu  
a osmažíme ho.  
Smažte tofu dokud  
nebude z obou stran zlaté.  
Zatím připravíme talíř  
na tofu.  
To by mohlo stačit.  
Asi tři lžice  
zelí nebo salátu,  
cokoli máte.  
To by mohlo stačit.  
Tři misky  
a teď to tady necháme.  
Tofu je již usmažené.  
Musíme připravit  
oříškovou omáčku.  
Vidíte,  
jedna lžice stačí.  
A pak tam dáme  
sojovou omáčku,  
taky asi lžici sojové omáčky  
a zamícháme to.  
Tofu musíte obrátit

na druhou stranu,  
aby bylo z obou stran zlaté.  
Jedna strana je zlatá,  
obrátkíte ho na druhou stranu.  
Máme to.  
Ať jsou obě strany zlaté.  
Pak tam přidáte  
trochu vody, horké vody.  
A dobře ji do hladké  
omáčky vmícháte, to je vše.  
Horká voda je dobrá  
na to, aby se oříškové máslo  
rozpusťilo a míchalo,  
a aby bylo jemné.  
Kdyby to byla studená voda,  
bylo by hrudkovité  
a nesmísilo by se to.  
Svařená voda je dobrá,  
velmi horká voda je dobrá.  
Vidíte, teď to  
začíná být jemné, ano?  
Takto, vidíte to?  
Ano, Mistryně.  
Můžete použít  
oříškové máslo s kousky  
nebo jemné oříškové máslo,  
je to na vás.  
Nyní to přendáme sem  
do tohoto malého pohárku.  
Jen aby to vypadalo hezky  
a dekorativně,  
jinak byste to mohli dát  
rovnou na talíř,  
kdo se stará.  
Ano, Mistryně.  
Vypadá to tak lépe?  
Když máte velké listy  
salátu, je to také dobré.  
Nakrájíte je na menší  
kousky, aby se vešly  
takto na talíř, ano?  
Můžete buď odstranit  
mastnotu nebo to dát  
přímou na talíř.  
Nesmažte příliš dlouho.  
Ztvrdlo by to, ano?  
Ano, Mistryně.  
Jen aby to trochu zezlátlo,  
to stačí.  
Aby to bylo trochu

tvrdé seshora,  
ale měkké uvnitř,  
jen aby to bylo zlaté.  
Zlaté.  
Když je to příliš tvrdé,  
nechutná to dobře.  
Tady to máme, vidíte to?  
Ano, Mistryně.  
Teď slijeme nudle,  
a připravíme je ke smažení.  
Vidíte, již jsou měkké.  
I kdybyste je nevařili,  
kdybyste je ponořili  
do vařící vody a  
nechali je tak asi 5 minut,  
budou akorát.  
Necháme je tady okapat,  
zatím nakrájím tyto houby.  
Taky velice  
dobře odstraňte vodu.  
Zatlačte rukama  
do mísy, aby vykapala  
všechna voda.  
Použijeme houby  
a zelí,  
buď čínské zelí  
nebo bílé zelí, abychom  
to s nudlemi osmažili.  
Jen to nakrájíme na malé  
nebo velké kousky, dle vás.  
Je to jedno.  
Toto jsou čínské  
voňavé houby.  
Dobrá, dáme je sem.  
A také  
a nakrájíme nějaké zelí.  
Ta myšlenka je, abyste  
využili jednu věc v jeden den,  
aby vám to nezbylo na  
jiný den.  
Například olej,  
na kterém jste smažili tofu,  
teď můžete použít  
na osmažení nudlí.  
Takže ho nemusíte  
někde v nádobě skladovat  
abyste ho zase použili,  
protože je ještě dobrý.  
Používali jste ho krátce  
a je ještě dobrý.

Já jsem použila olivový olej.  
Olivový olej moc neprská  
a je velice výživný,  
snadno stravitelný.  
Tady to máte.  
Nakrájíte to trochu  
více, potřebujete-li.  
Bylo by lepší, kdybyste  
si toto vše připravili  
předem, ale tak je to  
také v pořádku.  
Teď do toho vložíme  
trochu jarní cibulky  
a trochu ji osmahneme,  
aby se uvolnilo aroma.  
Můžete ji smažit do zlatova  
nebo jen půl minuty,  
je to jedno.  
Nemusí být zlatá.  
A teď tam vložíme  
tyto houby a zelí  
a pak to osmahneme,  
mícháme a smažíme.  
Míchejte asi  
3 až 5 minut,  
dokud v tom zelí nezměkne.  
Není potřeba přidávat vodu,  
ale můžete tam přidat  
sojovou omáčku.  
Asi tak lžičky sojové omáčky,  
nebo více, 1 nebo 2 lžičky,  
podle toho jak slané  
chcete jídlo mít.  
Promíchejte to.  
Dvě lžičky  
jsou myslím maximum,  
jestli ne můžete to ochutnat,  
takto.  
A budete vědět,  
zda je to v pořádku nebo ne.  
Vždy můžete přidat, dokonce  
až to bude hotové, ano?  
Není tam tedy potřeba  
dávat hodně sojové omáčky.  
Zatímco čekáte  
až zelí změkne,  
můžete tam přidat  
trochu pepře, chcete-li.  
Dobrá, a teď tam můžete  
vložit nudle a promíchat to.

To stačí.  
Promícháme to,  
promícháme to velice dobře,  
rovnoměrně.  
Zkontrolujte, je-li to dobré.  
Dobré.  
Myslím, že dvě lžíce  
sojové omáčky stačí.  
Je to velmi jednoduché,  
nemusíte přidávat  
ani žádné koření  
ani houbové koření, nic.  
Můžete, ale nemusíte,  
protože cibule, zelí  
a houby jsou už  
dost aromatické, ano?  
Ano, Mistryně.  
A je hotovo.  
Už je to hotové.  
Dám to na talíř a hotovo.  
Je toho dost pro 2 až 3 lidí.  
Můžete do toho přidat tofu  
nebo vegetariánskou šunku,  
ale tak je to taky fajn, ano?  
Ano, Mistryně.  
Dobrá, to je vše.  
Je to jednoduché a hotové.  
Tak to vypadá.  
A teď si můžete dát  
skvělé jídlo venku.  
Nakonec přidáme  
na oříškovou omáčku  
jemně nasekaný koriandr.  
Bude to chutnat lépe.  
Ale je to jen možnost.  
Zkuste tofu  
s omáčkou. (Jistě.)  
Je to dobré?  
Velmi dobré.  
Ano?  
Dobrá kombinace.  
Dobrá. Dobrá.  
Zkuste nudle.  
Můžete jíst obojí dohromady.  
Jinak, normálně se tofu  
jí jako první.  
Tofu je jako předkrm.  
Dobré, co?  
Nudle jsou taky moc dobré.  
Ano, pochutnejte si.

Děkuji moc,  
Mistryně.  
Všichni jsou dnes  
zaneprázdnění, vy máte štěstí.  
To je pravda. Děkuji Vám.  
Oni tady nejsou.  
Máte štěstí.  
Ale vy jste v pořádku.  
Pracujete velice tvrdě.  
Zasloužíte si něco.  
Děkuji Vám, Mistryně.  
Něco mi nechte, ano?  
Nechám. Jistě.  
Pochutnáváte si, chlapci?  
Je to vynikající.  
Ano, to je.  
Skvělé, jednoduché.  
Velmi chutné.  
Dobré, dobré.