

Titul: TV_955_Dar lásky_Kokosová polievka a zeleninové soté

Kokosová polievka	2 kocky	Ďalej použijeme soľ,
Zeleninové soté	zeleninového bujónu (alebo zeleninového prášku)	kukurličný škrob a hubové ochucovadlo.
ZLOŽENIE:	2-3 lyžice	Vyzerá toho byť veľa, takže poďme to uvariť.
Kokosová polievka	horúcej filtrovanej vody	Použite akúkoľvek zeleninu, ktorú máte,
1 kokosový orech	Filtrovaná studená voda	môže jej byť menej.
150 g jemného tofu	2 čaj. lyž. kukurič. škrobu	Potrebujeme 2 kocky zeleninového bujónu.
alebo ½ balenia	Koreniny	Ďalej tofu, maggi, soľ, kukurličný škrob a kokosový
1/3 zmesi	Sójová omáčka	orech. To je všetko.
zeleninového vývaru	Pálivá čili omáčka	Zvyšok vecí tu
s kukuričným škrobom	Mleté čierne korenie	môžete použiť ale nemusíte.
¼ čaj. lyž. čierneho korenia	Dezert	Ďalej tu máme ryžu.
Štipka omáčky Sriracha	Ovocie	Varíme voňavú ryžu.
Čili omáčka (voliteľne)	Vegánske maslové koláčiky	Už som vám ukazovala, ako uvariť ryžu,
Štipka papriky	Šťastné koláčiky	ak ste ale zabudli, tu je rýchle pripomenutie.
1 čajová lyžička		Vložte ryžu do variča.
hubového ochucovadla	Ahoj všetci.	Predtým ju premyte a pridajte vodu –
½ stredne veľkej paradajky	Dnes budeme variť	od povrchu ryže po povrch vody
1 lyžica maggi	jednoduchú ale veľmi	do výšky jednej tretiny
1 čaj. Lyžička vegánskej	chutnú kokosovú polievku	vášho ukazováka.
Tom yum pasty (voliteľne)	a zeleninové soté	Stlačte tlačidlo
	s voňavou ryžou	„uvariť“ a ono sa to uvarí.
	z thajska alebo	Je to automatický varič.
Zeleninové Soté	Au Lac (Vietnam).	Keď sa to uvarí, rýchlo ju zamiešate,
1 veľká huba	Potrebujeme na to	a za 10 minút je uvarená –
Čínsky snežný hrášok	túto zeleninu.	za 10 minút, viac menej.
Žltá cuketa	Je to voliteľné.	To je všetko. Jednoduché.
Zelená cuketa	Máme tu papriku, huby,	Nemusíte si s tým robiť
1 paprika	hrášok,	veľké starosti.
½ mäsitej papriky	čínsky snežný hrášok,	A ak ju varíte
1-2 lyžice olivového oleja	papriku, cuketu a paradajky.	bez automatického
Štipka soli	Nepotrebujete toto všetko, ale je dobré to mať.	elektrického variča, to už
	A tiež tu máme	som vám tiež ukazovala.
Vegánsky texturovaný	2 čerstvé kokosové orechy.	Pozrite si prosím
sójový proteín (voliteľne:	Ďalej jeden balíček	starší diel varenia, je to zdarma dostupné.
vegánska šunka alebo tofu)	jemného tofu.	Pozrite na obrazovku, ako sa to s'ahuje.
2/3 zmesi	Je to asi 300	A teraz začneme.
zeleninového vývaru	alebo 250 gramov,	Rozpustíme 2 kocky
s kukuričným škrobom	nezáleží na tom toľko.	zeleninového bujónu
1 veľký hubová „šálka“	Ďalej tu máme 2 kocky	
1 papriková „šálka“	zeleninového bujónu,	
1 paradajková „šálka“	ktorý rozpustíme	
Filtrovaná voda	v horúcej vode.	
Voliteľne:	Čierne korenie,	
Akákoľvek dostupná zelenina	paprikový prášok,	
Podávané s: Voňavou	maggi alebo sójovú omáčku,	
thajskou alebo aulackou	záleží na vás.	
(vietnamskou) ryžou	Toto je pálivá čili	
Zmes zeleninového vývaru	omáčka Sriracha.	
s kukuričným škrobom		

Titul: TV_955_Dar lásky_Kokosová polievka a zeleninové soté

v 2-3 lyžiciach horúcej vody. Môžete použiť aj zeleninový bujónový prášok, alebo použite čerstvé ovocie, strukoviny alebo zeleninu na výrobu bujónu. Ukazovala som vám ako. Ochladíme to. Horúca voda rozpustí bujónovú kocku rýchlejšie; ináč môžete použiť aj studenú vodu. Ak sa to rozpustí dobre, je to fajn. Je to dobré. Len to trochu roztlačte a ono sa to rozpustí, dobre? Keď sa to ochladí, pridáme tam pár lyžíc kukuričného škrobu. Toto je kukuričný škrob. Pridala som približne 2 plné čajové lyžice kukuričného škrobu a ak to nestačí, vždy môžeme neskôr pridať trochu viac. Pridáme trochu viac studenej vody aby sa to lepšie premiešalo so zeleninovými bujónovými kockami. Spolu sa to dobre rozpustí. Musíte si zapamätať, nedávajte kukuričný škrob do horúcej vody, vytvorili by sa hrudky, takže ho musíme rozpustiť v studenej vode. Vidíte, aké je to hladké? Potom to odložíme nabok na neskôr. Teraz nasekáme kokos. Toto je trochu umenie. Musíte použiť nejaký väčší nôž a takto to nasekať. Asi takto. Otvorte ho,

aby sme mohli použiť prázdny kokos. A uistite sa, že ho krájate nad miskou, aby ste zachytili všetku šťavu, ktorá z neho vychádza, pretože ju vypijeme. Nevhodíme ju. Najlepší spôsob, ako otvoriť kokosový orech, je použiť pítku. Ručnú pítku, to je najľahší spôsob, ako otvoriť kokos, pretože potrebujeme použiť klobúčik z neho. Nechceme ho poškodiť. Teraz sa budem snažiť. Viete čo? Som na seba taká hrdá. Nemám tu ani ručnú pítku. Dokázala som to odseknúť s nožom. Toto, ako vidíte, položím na jednu stranu a pomaly to krájam, pomaly a nadvihujem to. A pozrite na to – podarilo sa mi to! Šťava je stále tam. Nevytiekla. Teraz ju prelejeme do pohára a vypijeme. Pozrite na to. Som na seba taká hrdá, skutočne hrdá. Vlastne je to šťastný deň, myslím si. Je to taká moja túžba, ukázať vám každý víkend niečo dobré, aby ste si to mohli vyskúšať s rodinou. Pozrite na to, celá šálka plná kokosového mlieka. Dáme to do chladničky a schladíme to,

kým neprídu hostia, alebo si to nevychutnáte vy. Teraz použijeme lyžicu alebo čajovú lyžičku na vydlabanie kokosovej dužiny z vnútra. Táto je trochu stará ale niektoré kokosy sú veľmi mladé a dužina v ich vnútri je jemná ako hodváb. Vydlabeme, čo sa dá z tohto jedného kokosu a odložíme to nabok, aby sme to použili do polievky. Bude to veľmi, veľmi dobré a vašim hosťom aj vám to bude pripadať exoticky, keď budete mať pocit, že potrebujete nejakú pochúťku alebo že si zaslúžite niečo špeciálne. Niekedy pracujeme veľa a potrebujeme trochu pôžitku. Vidíte, niektoré lyžice majú trochu vrúbkovaný okraj, s nimi je ľahšie to vyškrabať ale ináč vyberte celú dužinu a nakrájajte ju najemno. Táto je trochu staršia. Niektoré sú veľmi mladé a jemné. Takú mám radšej. Ale nikdy zvonku neviete, aké je to vnútri, zvonku to vyzerá rovnako. Tieto čerstvé a mladé kokosové orechy vyzerajú zvonku všetky rovnako, takže nikdy nevieme, či je vo vnútri jemný alebo tvrdý. Ale tento je stále ešte dosť jemný, môžeme ho vydlabať lyžicou. Vidíte? Nemusíme vydlabať všetko, iba to, čo ide. Keď je to mladšie

a jemnejšie,
potom môžete
vydlabať všetko.
Ak nie, potom len časť.
Je to fajn.
Vidíte, tento kokos
nie je jemný ako hodváb,
takže to nakrájame
na veľmi, veľmi
jemnú, jemnú substanciu.
Tak jemne, jemne,
ako sa len dá,
aby sa to premiešalo
s jemným tofu.
Zamiešame to
dohromady a urobíme
kokosovú polievku.
Ak kokos nie je
taký jemný, ako chcete,
môžete ho vložiť
do mixéra s trochou vody
a rozmixovať ho.
Urobte z toho
tekutú substanciu,
ako mletý kokos.
Dáme to do misky,
je to pripravené.
Potrebujeme asi za hrst'
nakrájaného kokosu,
alebo toľko, koľko
toho jemného kokosu je,
asi za hrst'.
Ďalej použijeme jemné tofu.
Nepoužijem celých
300 gramov.
Dám len polovicu.
Je tam trochu tekutiny,
najsťôr to nechajte odtiecť.
Dobre,
použijeme polovicu,
a trochu ho nakrájame.
Je to jemné,
takže sa to rozpustí.
A je to.
Urobíme z neho
malé kocky.
Takže kokos a tofu
sú tu pripravené.
Ak varíte pre dvoch ľudí,
potom samozrejme

použijete 2 kokosy,
teraz máme len jeden.
Na ukážku to stačí,
rozumiete? Dobre.
Použijeme trochu
z vopred pripravenej
filtrovanéj vody.
Mala som trochu horúcej
vody, takže ju dám uvariť.
Vidíte, asi 2/3 takejto misky,
alebo dve šálky vody.
Necháme to uvariť.
Zakryjeme ju,
aby sa uvarila rýchlejšie.
Medzitým môžeme
pripraviť zeleninu.
Vložíme tam
kokos a tofu,
veľmi jednoduché.
Len to dajte do vody
a nechajte uvariť.
Ak nechcete vypiť
kokosovú šťavu,
môžete ju tiež použiť
do polievky.
Bude ešte lepšia.
Teraz pridáme
nejakú zeleninu,
bujón,
a trochu pripravenej zmesi.
Trochu viac.
Použijeme asi 1/3
zeleninovej zmesi
s kukuričným škrobom,
ktorú sme si pripravili.
A pridáme trochu,
asi ¼ čajovej lyžičky
čierneho korenia,
štipku pálivej
omáčky Sriracha –
ak máte radi pálivé jedlá.
Ak nie, potom buďte opatrní.
Pridáme trochu papriky,
tiež len štipku.
To je dobré.
Ďalej trochu
hubového ochucovadla.
Tiež tam dám asi tak
čajovú lyžičku.
A je to.

Varí sa to príliš prudko,
musíme zmierniť ohrev.
Nech sa to varí len mierne.
Vyzerá to dobre.
Veľmi dobre.
Necháme to tam variť
na veľmi miernom ohni.
A teraz pridáme polovicu
stredne veľkej
nakrájanej paradajky.
Nakrájajte to najjemno.
Necháme to ďalej
mierne variť.
Ochutnám, či je to dobré.
Musíme tam pridať
trochu maggi.
Jednu lyžicu
a necháme to ďalej variť.
Mierne variť,
ale nie príliš slabo,
aby sa to vôbec nevarilo.
Musí sa to variť.
Ochutnám.
Môžeme pridať ešte
pár kvapiek maggi.
To je dobré.
Prikrýjem to.
Znovu to necháme povariť.
To je ono. Hotovo.
A teraz prekvapenie.
Ak máte doma nejaký druh
ostro kyslej pasty,
volá sa to „tom yum“,
môžete pridať asi
jednu lyžicu z nej.
Predávajú to
v supermarketoch
alebo v čínskych obchodoch.
Toto je voliteľné.
Nemusíte to použiť,
ale chutí to viac exoticky,
viac ázijsky.
Ak to tak máte radi.
Ináč to bolo dobré aj tak.
Varíme to mierne
niekoľko minút,
asi 5 minút a je to hotové.
Medzitým
pripravíme zeleninu
na soté.

Jedna huba stačí,
nejaká veľká.
Za hrst' čínskeho hrášku,
malú žltú cuketu,
rovnako veľký kúsok
zelenej cukety.
Ako som hovorila,
nemusíte mať všetko toto,
ale táto kombinácia
je veľmi dobrá,
takže je lepšie ju dodržať.
Jednu papriku a polovicu
mäsitej papriky.
A je to.
Nakrájame to na jemno
alebo na kocky.
Na kocky veľkosti prsta.
Dodá to peknú farbu,
o to ide.
Len to všetko nakrájajte,
na rovnakú veľkosť
a potom to sem všetko dáme.
A budeme to dusiť. Vidíte?
Akú to má peknú farbu?
Je to už veľmi farebné
a vyzerá to lákavo.
Ak varíte pre svoju rodinu,
bude to dokonalé.
Ak varíte pre deti,
budú to milovať.
Teraz urobíme
trochu výzdoby.
Použite polovicu
mäsitej papriky
a vykrojte z nej vnútro.
Pripravíme ju.
Ďalej použijeme túto
veľkú hubu.
Vylúpte trochu
z dužiny von.
Buďte veľmi jemní.
Môžeme to použiť tiež
a dať sem uvariť,
nevyhodíme to.
Urobíme z toho šálku.
Tak.
Buďte jemní.
Vylúpnite to von,
aby sme mali prázdnu šálku.
Táto huba je veľmi veľká,

môžeme použiť veľkú šálku.
Pre deti je to zábava,
hrajte sa s nimi.
Varenie je ako hra,
je to zábava.
Môžete vytvoriť šálku
prakticky z čohokoľvek.
Vidíte,
máme tu paradajku.
Tiež z nej môžete
vybrať dužinu
a máme z toho znovu šálku,
inú šálku.
Najskôr použijete nôž na
oddelenie vnútra
a potom z toho bude
prázdna šálka,
ktorú môžeme naplniť,
čím chceme.
Aj meditáciu
praktikujeme tak isto.
Vyprázdňujeme všetky
nechcené myšlienky
a túžby z našej mysle
a potom ju môžeme naplniť
Božskou milosťou
a inteligenciou.
Preto meditujeme.
Rozumiete, decká?
Takže keď meditujeme,
odstránime všetky tieto
nechcené veci
a pripravíme svoju myseľ,
vyčistíme ju, aby prijala
Božské požehnanie.
Preto, čím viac meditujete,
tým inteligentnejší
sa stávate a cítite sa
šťastnejší, šťastnejší. Viete?
Máme tu 3 šálky:
hubovú šálku,
paradajkovú šálku
a paprikovú šálku.
Teraz podusíme zeleninu.
Dáme 1 – 2 lyžice
olivového oleja na panvicu.
Pridáme štipku soli
a počkáme, kým sa rozohreje.
Teraz na horúci olej
pridáme zeleninu

a zamiešame.
Dusíme za stáleho miešania.
Dusíme zeleninu
a miešame.
Má krásnu farbu.
Už teraz je to veľmi lákavé.
Toto je veľmi jednoduché
jedlo, ale to najlepšie, aké
si môžete dať. Samozrejme
môžete pridať tofu
alebo vegánsky proteín,
vegánsku šunku, atď.
Viete čo?
Práve som našla trochu
vegánskej texturovanej sóje.
Pridám ju tam.
Nakrájam ju na kocky
a pridám to tam, aby tam
bolo viac proteínu.
V prípade, že ste
veľmi aktívny človek,
a máte pocit, že potrebujete
viac proteínu,
žiadne problémy.
Pridáme ho tam.
Zeleninový proteín
je ľahko stráviteľný
a nepôsobí vám žiadne
problémy,
ani v prípade,
že ho zjete trochu viac.
Všetko, čo som vykrojila,
pridám sem tiež,
nič nevyhodíme.
Pozrite,
pridám to tam všetko.
Vidíte, zelenina
sa udusí rýchlo.
Netrvá to dlho, len pár minút.
Je to skvelé.
Nemôžem sa dočkať.
A teraz zamiešajte
zmes z kukuričného škrobu,
znovu ju zamiešajte.
Musíte premiešať škrob,
ktorý sa usadil na dne.
Myslím, že pridáme
ešte trochu vody,
aby sa to ľahšie ...
Pridám niekoľko

lyžíc vody,
aby sa to ľahšie premiešalo.
Premiešajte to takto.
Vyzerá to dobre.
Môžete pridať trochu vody
do misky, na vypláchnutie
kukurličného škrobu.
Všetka táto voda
je filtrovaná.
Je vo fľaši z minerálky
ale nie je to minerálka.
Je to filtrovaná voda
z vodovodu.
Takto ušetríme energiu
a plastové fľaše.
Nechceme zasypať
celú planétu
plastovými fľašami, však?
Nie.
Takže je to hotové.
Zakryjeme to.
Možno tam ešte pridám
trochu maggi.
Stále to ochutnávajú,
ako som vám hovorila.
Ak je to príliš nevýrazné,
pridajte viac korenín.
Ak je to príliš slané,
pridajte viac zeleniny
alebo vody. Toto je dobré.
Nechcem tam už nič pridať.
Takto to zakryjeme.
Znížime ohrev.
Už aj tak je veľmi slabý.
Je to hotové.
Myslím, že to úplne vypnem,
pretože elektrický varič
je stále horúci,
aj keď ho vypnete,
takže to tam môžete
1-2 minúty nechať.
To je ono.
Sme hotoví.
Teraz to preložíme
do našej vkusnej misky
a vychutnáme si jedlo.
Máme tu teda
kokosovú polievku,
pripravenú na jedenie.
Toto je dusená zelenina

so sójovým proteínom,
pripravené na vychutnanie si.
Preložíme to do nejakých
pekných riadov
a môžeme jesť.
Kokosový orech
naplníme polievkou,
Myslím,
že ste to už vedeli.
Je leto, takže
ak polievka nie je vriaca,
bude to fajn,
ale bude chutiť lepšie,
ak bude teplá, nie studená.
Ak chcete mať svoju
kokosovú šálku horúcu,
najskôr ju môžete naplniť
vriacou vodou,
potom vodu vylejte
a naplňte ju polievkou.
V takom prípade polievka
zostane horúca.
A ak je vaša polievka
trochu chladnejšia,
než ste očakávali,
pretože stála dosť dlho
alebo ste varili niečo iné,
o nič nejde, len ju ohrejte.
Mierne ju ohrejte
a potom bude znovu horúca.
Pozývam vás na polievku.
Kokosovú polievku.
Vyzerá dobre.
Ochutnám.
Veľmi chutná!
Skvelé.
Je skutočne dobrá.
To som rada, to som rada.
A teraz nasleduje
hlavný chod.
Teraz si pripravíme
nasledujúce jedlo.
Ryža je uvarená.
Dáme ju takto na tanier.
Môžeme ju dať do šálky,
aby sme ju pekne vytvarovali
ale môžete to urobiť
aj takto, je to v poriadku.
Naaranžujeme ryžu
dookola po tanieri.

Do takéhoto kruhu
a potom hlavné jedlo dáme
do stredu.
Toto chutné jedlo
dáme do stredu ryže.
Nemusíte to dať takto
do stredu,
nemusíte z toho robiť kruh.
Môžete to dať na vrch ryže,
to je tiež veľmi dobré.
Urobte čokoľvek,
pokiaľ to chutí dobre.
Vidíte?
Bude to vyzeráť takto.
A potom trochu odložíme
do šálky a odložíme nabok,
pre prípad,
že budú hostia chcieť viac.
Ak chcete ryžu upraviť
do kruhu úhladne,
namáčajte lyžicu
a vsuňte ju tam takto.
Vidíte?
Urobili sme to pekne.
A zvyšok dáme do šálok,
ktoré sme si pripravili.
Len naplňte šálku zvyškom.
Toto je zábava
pre vašich priateľov,
aby sa cítili príjemne.
Upracte šálku.
Nech vyzerá úhladne
a čisto.
Takže takto bude vyzeráť
váš ryžový tanier.
A toto je niečo extra,
vedľa neho,
pre prípad, že vy alebo vaši
priatelia budete chcieť viac.
Vidíte, ako jednoduché,
ľahké a chutné.
Takto to naservírujete
priateľom.
Nezabudnite dať
nejaké korenina na stôl,
pre prípad,
že si to chce niekto dochutiť.
Sójovú omáčku,
pálivú čili omáčku,
mleté čierne korenie

a nejaké koláčiky.
Chutí to trochu ako
anglické maslové koláčiky.
A nejaké exotické ovocie,
šťastné koláčiky,
len ako prekvapenie
na čítanie.
A ak to nie je vyrovnané,
nie je to chyba,
nezáleží na tom.
Veľmi chutné.
Je to chutné.
Je to veľmi dobré.
Veľmi chutné!
Ďakujem, Majsterka.
Varíte takto v Číne?
Nie, nevaríme.
Prečo?
Je to jednoduché.
Teraz už viete.
Áno, je to trochu iné,
ako varíme zvyčajne.
Dnešné jedlo je veľmi
špeciálne a chutné.
Ďakujem, Majsterka.
Nemáte za čo.
Neskôr si môžete dať
nejaké koláčiky a čaj.
Dobre.
Potom sa budete cítiť
ako v Číne.
Áno. Ďakujem, Majsterka.