

INGREDIENCIÉ

Dar lásky:

Jednoduché a výživné

varenie

s Najvyššou Majsterkou

Ching Hai:

cherry paradajky,

mäta, cibuľa,

tortilly

Mäta

Cherry paradajky

Šalotka, Pšeničné

alebo kukuričné tortilly

½ čajovej lyžičky soli

½ čajovej lyžičky čierneho

alebo bieleho korenia

Vegánske maslo

Maggi sójová omáčka

Dnes si pripravíme

veľmi jednoduché

a rýchle jedlo

pre vás a vašu rodinu.

Ste pripravení?

Potrebujeme mäta,

cherry paradajky

a šalotku.

Poznáte šalotku,

je to tá malá cibuľa.

A vo vnútri je fialová.

Veľmi malá.

Vidíte, v porovnaní

s mojím palcom

je 3 alebo 4 krát väčšia,

niektorá je menšia,

niektorá väčšia.

Potom potrebujeme nejaké
vegánske maslo, ak chcete.

Nie je to nevyhnutné.

Ďalej tortilly,

z pšeničnej múky,

bežné tortilly.

Existujú aj tortilly

z kukuričnej múky, môžete si

vybrať. Ja používam

pšeničné tortilly.

A ešte zmiešame

trochu soli a korenia.

Všetko, čo treba urobiť, je

zmiešať ½ čajovej lyžičky

soli, ½ čajovej lyžičky

korenia, čierneho korenia,

sivého korenia

alebo bieleho korenia.

Pol na pol, 1 diel korenia

a jeden diel soli.

Viac menej toľko,

podľa vašej chuti.

A samozrejme

to zmiešate.

Zmiešate soľ

a korenie dohromady.

Malo by to vyzerat' takto:

napoly biele a napoly sivé.

A odložíme to nabok.

Neskôr to použijem.

Môžeme použiť trochu

Maggi, tak to volám.

Opäť si to odložíme nabok.

A samozrejme

potrebujeme tanier,

na ktorý položíme tortilly.

Teraz sme pripravení.

Ospravedlňte moju kuchyňu.

Je to jednoduchá

rodinná kuchyňa.

Nič komplikované,

nič prepracované.

Takže nemáme vždy

všetko, čo chceme,

a tam, kde chceme,

ale je to v poriadku.

Hlavne ide o to,

aby som vám to vysvetlila.

Teraz si umyjeme mäta

a cherry paradajky.

Mäta, k tomu

cherry paradajky

a potom do toho dáte

trochu morskej alebo

bežnej kuchynskej soli

a namáčate to na 3 minúty

do slanej vody.

Teraz si pripravíme

malé cibulky šalotky.

Ak nemáte malé cibulky,

môžete použiť aj veľké.

Ak nemáte cherry paradajky,

môžete samozrejme

použiť aj väčšie.

Jednoducho skúste použiť

také, ktoré máte radi,

ktoré chutia ako

paradajky a šalotky.

Pretože niektoré nechutia

veľmi ako paradajky

alebo cibuľa,

chutia vodnato.

Olúpeme vonkajšiu

vrstvu šalotky.

Tak, aby bola čistá

purpurová, niektoré sú

svetlejšie, niektoré tmavšie.

Nezáleží na tom, proste

sú to šalotky.

Vložíte cibulky

k paradajkám a mäta,

aby sa namáčali a očistili.

Musíte to namáčať

na 3 až 5 minút.

To je najlepšie.

Nielen do vody,

ale do slanej vody.

A oddelíte listy

od stonky, aby boli

pripravené na použitie.

Po nejakom čase vytiahneme

paradajky, mäta a cibulky

zo slanej vody

a prepláchneme ich

filtrovanou vodou.

Filtrovaná voda

kvôli tomu,

že to budete jesť surové.

Akákoľvek surová strava

alebo i varená strava,

varená zelenina by mala byť

namočená v slanej vode.

Dobre,

teraz to vysuším

a odložím nabok.

Túto nádobu

môžete použiť na mäta.

Takže nemusíme použiť

ďalšie nádoby, aby sme

potom nemali veľa

umývania.

Mäta je tu

a zvyšok vložíme

do výlevky

aby z toho vyšla voda.
a takto to tu necháme.
Teraz ich nakrájame.
Opláchneme túto dosku,
pretože sme na nej
práve lúpali cibuľu.
Očistíme ju
a možno trochu osušíme.
Tak, a je to.
Nakrájajte cibuľu tak,
ako chcete.
Napríklad takto,
na veľmi tenké kúsky.
Môžete nakrájať hrubšie,
ak chcete, aby bola chuť
výraznejšia.
Niektorí ľudia nemajú radi
cibuľu, pretože zapácha.
Takže ak potrebujete ísť
prednášať a budete
v blízkosti ľudí,
nemali by ste to jesť.
Preto Budha
hovoril žiakom:
„Nejedzte cibuľu.
Nejedzte cesnak,
pretože ochranca Dharmy,
to znamená osobný strážca,
strážca, ktorý sa stará
o poriadok v Zhromaždení
od vás utečie preč.“
Ja by som utiekla!
Cibuľu nakrájajte asi takto
a cherry paradajky
môžete tiež rozkrojiť
na dva alebo tri kúsky,
podľa ich veľkosti.
Proste ich len rozkrojte
na polovicu.
Pretože sú aj tak
veľmi malé.
Na polovicu alebo
aj na tri časti je v poriadku.
Ak máte radi chuť paradajok,
prekrojte ich
len na polovicu.
Ak chcete, aby to dobre
vyzeralo, prekrojte to
na tri časti.
O chvíľu ich použijeme.

Takže teraz máme
pripravené paradajky,
mäta, tortilly a cibuľky.
A (veganské) maslo,
koreníe a soľ.
Predhrejeme si panvicu.
Teraz si tortilly
ohrejeme na panvici.
Vyzerá to celkom dlho,
ale vlastne to nie je
tak dlho.
Potrebujete len
balíček tortíl.
Ak chcete, môžete
urobiť aj čapáty,
ale toto je rýchlejšie.
Takže kúpíte v supermarkete
tortilly, cherry paradajky,
malé cibuľky
a trochu soli a koreníe.
To je všetko.
Teraz ohrejete tortilly.
Veľmi jednoduché.
Ohrejete tortilly,
umyjete paradajky
a cibule, nakrájate ich
a je to pripravené.
Takmer pripravené.
Len sa uistite,
či je to v poriadku.
Keď je to na jednej strane
zlato hnedé, asi takéto,
malo by to byť hotové.
Potom to otočíte na druhú
stranu a opečiete to rovnako.
Malo by to byť chrumkavé,
ale ak nie je,
je to tiež dobré.
Aj tak to bude chutiť dobre.
Len si dajte pozor,
aby sa to nepripálilo.
Toto je teflónová panvica,
alebo môžete použiť
panvicu na grilovanie.
Dobre.
Myslím, že je to už teplé.
Dymí to.
Môžete použiť
niečo na vybratie,
paličky alebo vidličku.

Je jedno, čo.
Uistite sa,
že obe strany sú teplé
a trochu chrumkavé.
Ak nie, tak aspoň že sú teplé.
Teraz to dáme na tanier
a ohrejeme ďalšie.
Teraz sa môžete rozhodnúť,
či chcete potrieť tieto
chrumkavé tortilly
veganským maslom.
Ja sa tuku neobávam,
takže tam trochu
(veganského) masla dám.
Ale nie je to nevyhnutné.
Bude to veľmi chutné
aj bez (veganského) masla.
Myslím veganské maslo.
Vždy myslím veganské.
Dobre.
Toto je čapáty rýchlovka.
Fajn.
Medzitým skontrolujem,
či sú tieto tortilly teplé.
Áno, sú, rýchlo ich otočíme
na druhú stranu, vidíte?
Po chvíli bude
povrch sporáku horúci,
takže ho môžeme nastaviť
na slabšie.
Teraz na to dáme paradajky.
Môžeme to usporiadať
a naukladať to vo vrstvách,
asi takto.
Alebo to tam proste
vysypeme, na tom nezáleží.
Páni!
Tieto tortilly sa ohrievajú
veľmi rýchlo.
Otočím to
a položím to na jednu stranu,
pretože je to teplé
a nechcem to dávať na oheň.
Počkáme, kým sa toto
dokončí a potom
sa postaráme o tieto tortilly.
No poďme!
Tu ste.
Zostaňte tam, kým vás
nebudem potrebovať.

Tu ste.
Nepokrývajte paradajkami
všetky tortilly.
Len to urobte pekne,
napríklad takto.
Nechajte trochu miesta.
Môžete ich zakryť aj celé
ale potom chcem
položiť trochu cibulky
do stredu a na vrch.
Teraz len rozložíte
cibuľky, ktoré ste
predtým nakrájali.
Porozkladáte ich
na paradajky
a niektoré dáte do medzier
medzi paradajkami.
Takže to nebude
úplne paradajkové,
viete, čo myslím?
A ani úplne cibuľové.
Hm, začínajú
sa mi zbiehať sliny.
Toto teraz dáme
trochu slabšie.
Môžeme to aj úplne vypnúť
a potom to znovu použiť,
pretože je to stále horúce.
Teraz použijeme
čierne korenie a soľ,
spomínate si?
Zmiešame ich pol na pol.
Použijeme približne len
štvrtinu čajovej lyžičky.
A potom to posypeme,
môžete použiť konček prsta.
Asi takto.
Vidíte, ako to ide?
Vidíte?
Je to pokryté veľmi tenko.
Vidíte to? Fajn.
Urobím to znovu. Pozrite.
Vidíte, ako to padá dole,
len trošku, asi takto.
Takže to teraz posypete
alebo môžete použiť
konček prsta, aby ste to
posypali čiernym korením
a soľou na povrchu cibúľ
a paradajok.

Štvrtina lyžičky je dosť,
alebo i menej.
Záleží na tom,
ako vám to chutí.
Tu to je.
Znovu to položíme tam.
Teraz poukladáme mäta
na povrch zmesi tortíl,
paradajok a cibule.
Dajte tam, koľko chcete.
Tieto veci vám nikdy
neuškodia. Pretože
sme tam použili cibuľu,
takže ak tam dáme mäta,
zaženie to cibuľovú
vôňu vo vašich ústach.
Ale umyte si potom
prosím ústa.
Dobre, toto je hotové.
Môžete na vrch pokvapkať
ešte trochu Maggi
a je to hotové.
Vidíte, vyzerá to takto.
To je všetko,
môžete si to vychutnať.
Je to veľmi rýchle
a absolútne chutné.
Veľmi chutné.
Teraz urobím ďalší.
Ešte jedna vec.
Pre tých z vás,
ktorí majú radi viac
pšeničnú chuť,
môžete na vrch dať ďalšiu
vrstvu tortíl
a bude to ako sendvič,
viete, čo myslím?
Ako sendvič.
Nedávajte priveľa
(veganského) masla.
Len veľmi málo,
potrite ho po povrchu.
Ako by ste to maľovali
(veganským) maslom,
ak máte štetec,
ide to veľmi dobre.
Teraz to môžete dať
na vrch, asi takto,
ako sendvič.
Vidíte vo vnútri

paradajky a cibulky,
mňam, mňam.
Alebo to proste zjedzte
bez vrchnej vrstvy.
Platňa na sporáku
by mala byť veľmi horúca,
takže sa to pripraví
veľmi rýchlo, pretože
toto je rýchle občerstvenie.
Ak nechcete stráviť
celý deň v kuchyni
len kvôli malému
občerstveniu, áno?
Pretože toto sa ohreje
veľmi rýchlo,
keď je to už horúce.
Zapnete to na najvyšší stupeň
a rýchlo to na to položíte.
A potom, keď je to
do určitej miery
z jednej strany teplé
a zlato hnedé,
otočíte to na druhú stranu.
A väčšinou to bude trochu
dymiť, podľa toho viete,
že je čas vybrať to.
Je to hotové.
Páni! Také pekné.
Malo by to byť takéto zlaté.
Položte to na tanier.
A potrite to (veganským)
maslom, ale nemusíte.
Teraz do toho pridáme ďalší,
ide to rýchlo.
Idem zavolať
ľudí tu v dome,
aby si to vychutnali.
A ak to nikomu nebude
chutiť, zjedia to moje psy.
Ale o tom pochybujem.
Im vždy
rozhodne moje jedlo chutí.
Takže ideme pridať
paradajky, znova to isté.
Veľmi rýchlo, jednoducho,
to rozložte.
Nepotrebuje to precíznosť,
pretože
je to rozhodne krásne.
Pozrite na to. Vidíte? Pozrite.

Len to nahádzte a už to vyzerá ako toto. A teraz rýchlo navrch rozložiť cibuľu, to je ono. Vidíte? A bude to vyzerat' presne ako toto. Ako nádherne to vyzerá! A teraz na to nahádzeme niekoľko mäťových lístkov. Tu to máme. Je jedno, či mäťu len nahádzete alebo ju nasekáte a posypete navrch. Oboje je dobre. Ale takto je to dost' dobré. Zabudla som pridať na začiatku soľ a korenie. Musíte ich pridať ako prvé, skôr ako mäťu. tak sa to bude marinovať, prenikne to do paradajok a cibule, lepšie to tak chutí. A potom môžete pridať navrch mäťu. Och, ono to prihára. Vidíte, ako je to rýchlo? Môžeme na to dať nejakú mäťu. Je to veľmi rýchlo. Teraz až príliš rýchlo. Mäta. Dobre. Aj ak je to trošku hnedé, bude to chutiť dobre. Nebojte sa. Na to Maggi a bude to vyzerat' takto. Znamenité. Teraz si to chlapi vychutnajte a ak vám to nebude chutiť, zjedia to psy. Iba si vezmite a jedzte. Pomaly s tanierom, inak to spadne dole. Jedzte to takto, ako vidíte, vyzerá to lepšie. Ak to preložíte, nevidíte

nič vnútri. To je pravda. Jedzte iba takto. Páni! Zbiehajú sa mi sliny. Je to dobré? Veľmi dobré. Chutí? Hovorila som vám. Bude to znamenité. Je to chutné, nie? Je to jednoduché a chutné. Áno, je to rýchle jedlo. Veľmi rýchle. Môžete ho pripraviť skoro za 5 minút. Páni, tak rýchlo. Pretože nakupujeme veci zo supermarketu. Tortilla je už urobená. Iba ju zohrejeme. Zohrejeme ju tak za 2 minúty a nahádzeme na ňu paradajky, cibuľu a mäťu. Je to naozaj dobré? Veľmi dobré. Chutné. Goody, neskôr zlatko. Neskôr. Chutné, hm? Aj ty by si si teraz dal, si pripravený, však? Áno. Super. Dobrú chuť. Ďakujem Majsterka. Nemáte za čo. My sme práve dnes hovorili o vegetariánskom jedle, takže sme si pripravili ukážku, nie? Je to čisto vegetariánske. Samozrejme, môžete pridať (vegetariánsku) šunku alebo syr, ale je to príliš zložité. Takto je to perfektné. Áno. Čerstvé a chutné. Správne. Hovorila som, že vegetariánska strava môže byť veľmi chutná.

Veľmi chutná. Ak to nezjete vy, zjedia to psy. Ale ja si nemyslím, že niečo necháte. Nie. Idem uvariť ešte niečo. Pripravím niečo pre psov. Som si istý, že aj im bude chutiť. Som si istý, že im to bude chutiť. Samozrejme. Nie, nepridám tam pre psov cibuľu. Neviem, či majú radi cibuľu. Oni ju naozaj nepotrebujú. Je to len pre našu chuť. Cibuľa je tiež dobrá na prechladnutie. V zime, keď jete takto, je to prevencia proti prechladnutiu.