

Titul: TV_801_Dar lásky_Lahodný restovaný plátek sušeného tofu s tomelem

Jednoduché a výživné varenie
s Najvyššou Majsterkou
Ching Hai:
SLOŽENÍ:
LAHODNÝ RESTOVANÝ
PLÁTEK SUŠENÉHO
TOFU S TOMELEM
60 gramů
plátku sušeného tofu
1 velký tomel
Hrst
surových kešu oříšků
Půl hrnku vody
1 polévková lžice
veganského másla (nebo olej)
1 kostka
fermentovaného tofu
1 pol. lžice vinného octu
10 kapek Maggi
Trochu mletého
černého pepře (volitelné)
ZÁKUSEK:
BANÁNY V KOŽICHU
4 banány
500 gramů pšeničné mouky
0,5 litru vody
Špetka soli
Skořice
Olej na smažení
Haló,
jak se všichni máte?
Doufám, že jste v pohodě.
Dnes budeme mít
chutné jídlo
s dezertem.
Na tento chutný pokrm
potřebujeme plátek
sušeného tofu.
Můžete si jej zakoupit
v asijských obchodech nebo
v supermarketu. Dále
potřebujeme veganské máslo,
100% přírodní, prostě bez
konzervačních prostředků.
Surové kešu oříšky,
ne pražené,
ale surové.
Dále máme
fermentované tofu.
Také potřebujeme

velký tomel.
Můžete přidat také trošku
mletého pepře, libovolně
podle chuti.
Na přípravu dezertu
potřebujeme
dobré zralé banány,
potřebujeme pšeničnou
mouku a trošku soli.
Tento plátek tofu
je vyroben ze sojových
fazolí, z kterých vyrobí
sojové mléko a z něho
pak udělají
suchý plátek tofu.
Budeme potřebovat
půlku tohoto balení.
Je to asi 60 gramů.
Je to velmi lehké.
Příliš mnoho to
tedy neváží.
Můžete toho použít polovinu,
to bude nyní stačit.
Musíme to namočit
do horké vody,
aby to změklo.
Můžeme to rozlomit,
rozlomte to
na malé kousky.
Nemusí být příliš malé,
protože změknou
a budou
poddajné.
Kousky této velikosti
budou dobré.
Dělejte to jemně,
nebo se vám to
rozdrobí všude po podlaze,
protože je to velmi křehké
a suché. Tak a hotovo.
Nachystám horkou vodu
na namočení.
Nalijte horkou
nebo vařící vodu do mísy,
pak to musíte nechat
nasát 15-20 minut.
Pak to bude připraveno
k použití.
Mezitím můžeme
připravit tomel.

Oluopete slupku.
Tento je velmi křehký,
není měkký.
Je křupavý.
Jen oloupejte slupku.
Jinak to také můžete
jíst se slupkou,
jen to nebude tak jemné.
Když jsem byla v Německu,
bylo mi vysvětleno, že je to
„kaki“ (tomel).
Ve Vietnamu ho nazývají
traí hong (tomel).
To je tomel,
je křupavý,
není měkký.
Protože měkký tomel je
příliš kašovitý,
víte, po uvaření
by vypadal
jako kečup z rajčat.
Když použijete takový tomel,
který vypadá, že je měkký,
ale je ještě tvrdý,
pak je trochu více hořký
a lepkavý.
Není správně zralý,
nechutná tak dobře.
Použijeme
křupavý tomel.
Potom nakrájíme ovoce.
Nakrájejte je na tenké plátky,
velmi, velmi tenké.
A pokud jsou příliš velké,
příliš veliké, rozdělte je
na půlku nebo na třetinu
velikosti plodu.
Nebo můžete nejdříve ovoce
rozdělit na tři části a pak
je nakrájet,
je to vždy třetina.
Ušetříte více času.
Vidíte tady, tento se
rozdělil na třetinu
automaticky. Záleží na tom,
jak velké je vaše ovoce.
Tyto plody jsou trochu
větší, tak myslím, že
použijí jen jeden,
jeden je dost.

Pokud ne, chcete vařit trochu déle, pak můžete použít dva. Půlku balení plátku tofu, kterou jsem vám ukázala, 60 gramů, více nebo méně, a jeden větší tomel. Mezitím jsme zkontrolovali plátek tofu, zda-li je již dost měkký. Nechte odtéci vodu. Vymačkejte z toho přebytečnou vodu rukama, aby to nebylo moc vodnaté a položte zpět do mísy. Je to připraveno. Mělo by to být měkké, ale ne příliš měkké. To je dobré, stále si zachovává svou typickou identitu, jen měkčí. Nyní připravíme olej. Na smažení tofu a tomelu můžete použít olivový olej nebo můžete použít veganské rozpuštěné máslo. Dnes použijí máslo, dejte jen jednu polévkovou lžici másla do pánve. Počkejte, dokud se nerozehřeje. Někdo používá půl oleje a půl másla. Můžete to zkusit také. Už je to rozehráté. Vložíme měkký plátek tofu do pánve a osmahneme ho. Můžete přidat půl hrnku vody. Nechte na chvíli střední ohřev a přikryjte to. Přikryjte asi na jednu nebo dvě minuty. Zkontrolujte, zda je to dost křehké. Velmi dobré. Nyní do toho přidám

nakrájený tomel. Jen to zamíchejte, to je dobré, ať se to nasytí. Zamíchejte dohromady. Musíme to ochutit. Nyní potřebujeme asi jednu polévkovou lžici vinného octu. Víím, kolik je třeba, tak to neodměřuji, ale vy byste si to měli odměřit, jestli nevíte, kolik dát. Já opravdu nikdy neodměřuji při mém vaření. Jen vařím. To jen kvůli vám, že vám musím říct kolik. Nakapat pár kapek Maggi, počítejte do 10. Pár špetek černého mletého pepře. Samozřejmě, nemusí být černý. Pokud jde o ten typ chuti. Promíchejte dohromady. Nyní přidáme kostku fermentovaného tofu. Asi takto. Ale je lépe, když ho dáte nejdříve do malé mísy a rozmačkáte. Ukážu vám. Tady, dáme to do malé mísy a nejdříve to rozmačkáme, abychom měli dobrou hmotu. Jinak by se nám to v tom dobře nesmíchalo. To je dobré. Použijte sójový plátek na vyčištění zbytku, protože je to v míse trochu lepkavé. Nyní to dobře smícháme dohromady s plátkem tofu. Už to hezky voní.

Velmi dobře. Jen ochutnejte, abyste věděli, že je to v pořádku. Dohromady s tímto velmi dobré, velmi dobré. Po ochucení do všeho přidáme hrst kešu oříšků. Kešu oříšky společně se sójovým plátkem. Dejte kolik chcete, tady to máte. Můžete také předem osmahnout kešu oříšky udělat je ještě chutnější s olejem a máslem. Já upřednostňuji je dát jen takto, kešu oříšky si tím udrží vlastní chuť. Protože plátek tofu je již uvařen, přidáme do toho jen kešu oříšky a přikryjeme na pár minut, dokud nebudeme servírovat. Můžete to podávat s bílou nebo hnědou rýží. Nyní připravíme dezert. Necháme rozehrát olej. Mezitím připravíme těsto na banány a nakrájíme banány. Samozřejmě banány oloupeme. Připravujeme „banány v kozičku“, tím míníme smažené banány v těstíčku. Mám tu čtyři. Nemusíte mít tak mnoho. Možná dva budou stačit. Ale já myslím, že mým lidem budou chutnat, tak toho vařím trochu více. Až přijdou ze zimy dovnitř hned to budou jíst

a zároveň na to foukat,
to by byl hezký pocit.
Banány nakrájíme na malé kousky.
Rozdělte banány na tři části.
Jedna, dvě, tři.
A rozpůlíte je takto.
Na těsto potřebujeme mouku.
Podobně jako těsto, které jsme minule připravovali na smažení krevet.
Můžete použít 500 gramů mouky a skoro půl litru vody.
Špetku soli.
Nalijte do toho vodu.
Pak to promíchejte.
Nejlepší je, když si těsto připravíte dopředu, ještě před tím, než začnete připravovat tohle lahodné soté, to jen proto, že vás nechci mást, tak to dělám vše najednou.
Dobře těsto vymíchejte.
Protože, když necháte těsto chvíli stát, je lepší, jemnější, tak proto.
Nechte těsto stát asi tak 20, 30 minut, pak bude hmota jemnější.
A také voda lépe nasákne do mouky a těsto bude kvalitnější.
Můžete raději zkontrolovat hustotu.
Nezapomeňte dát špetku soli.
Hmota na zákusek vždy chutná lépe se špetkou soli v mouce.
Pomůže se zvýrazněním

chuti,
chutná to sladčeji
a vy nepotřebujete dávat tolik cukru.
A vy víte, že se říká, že cukr není pro vás moc dobrý.
Nejíme to každý den, tak je to v pořádku, musíte to vyrovnávat s jinou zeleninou a pak to bude v pořádku.
Necháme to tam na chvíli odstát,
10 až 15-20 minut.
Můžete to také hned použít,
na tom opravdu nezáleží.
Je to jen profesionálnější, jestliže to necháte chvíli odstát.
Nyní to hned použijeme.
Zkontrolujeme, zda je olej už horký.
Pamatujete si, jak to zkusíme?
Dejte tam něco, jestli to takto zasyčí.
Jestliže dáte do oleje kousek těsta a to hned vyplave na hladinu, znamená to, že je olej připraven.
Nyní zamícháme těsto na později.
Dejte všechny banány, které jsme krájeli na půl, do těsta,
všechny je tam dejte.
Trošku je zamíchejte, opatrně,
aby se nezlomily.
Nyní vyjměte jeden kousek banánu za pomoci lžice
a dejte ho do vřícího oleje.
Naberte s tím jen trošku

těsta.
Dejte nahoru na ten banán, aby ho to trochu přikrylo.
Smažte ho, dokud nezezlátne.
Slyšeli jste povídku o Taiwanci (Formosanovi), který přežíval 30 let jen na banánech?
Během války s Japonskem, jeden Taiwanský (Formosanský) voják se po porážce ukryl v banánovém lesíku.
A protože si myslel, že válka stále pokračuje, ukryl se tam a neměl k jídlu nic jiného než banány.
Tak jedl 30 let banány.
Říkal, že vynalezl všechny druhy banánových jídel, smažené banány, vařené banány, syrové banány, banánový salát atd., atd.
Poté, co ho lidé objevili, vyšel ven a vrátil se do Taiwanu. (Formosy).
Pak ho samozřejmě lidé podrželi, chválili ho, milovali ho, starali se o něj a dávali mu všechny druhy potravin k jídlu.
Brzy po té zemřel.
Nevím, jestli to bylo kvůli dobrému jídlu nebo ne.
30let byl zdravý z banánové

stravy.
A jakmile měl
tak moc masa a ryb
a všechno toto, zemřel.
Možná byl jeho čas zemřít.
Nedoporučuji vám
krmit se jen banány,
to byla jen povídka.
Musíte mít rovněž
silnou vůli,
ne jen jídlo.
Je to dozlatova.
Položíme to na talíř,
opatřený
utěrkou, která absorbuje
přebytečný olej.
Přichází další dávka.
Jestliže je olej příliš horký
a příliš to prská,
tak to ztlumte na střed.
Ale je to lepší horké,
bude to křupavé.
Máme místo pro další.
Vařím tolik, kolik
mohu najednou.
Nemáme čas,
jsme zaneprázdnění,
zvláště my, ženy.
Dnešní ženy jsou
mnohem zaměstnanější
než starodávné ženy,
protože některé z nás
také musí pracovat.
Pracovat
a starat se o rodinu
najednou.
Čím více věcí vynalezneme,
tím více musíme
koupit a čím více musíme
koupit, tím více musíme
pracovat.
Já osobně dávám přednost
být v jeskyni,
v jednoduchém oblečení,
jednoduše vařit,
to by bylo nejlepší.
Poté, co jsou všechny banány
usmaženy, posypete je
skořicí.
Tak horké a křupavé.

Zavolám teď
své lidi.
Dovedete si představit,
jak to mají rádi.
Nyní to naservírujeme.
Můžeme dát doprostřed
rýži,
plátek sušeného tofu
okolo, jen to udělejte,
aby to vypadalo hezky,
stejně tak to nemusí být
uprostřed.
Tady to máte.
Bude to velmi dobré
výživné jídlo,
jednoduché, snadné,
rychlé a chutné.
Páni! Už se mi to líbí.
Můžete si hnedou
rýži trochu posypat
sezamovým práškem.
A trochu fermentovaného
tofu odložím bokem
pro případ, že někteří z vás
mají rádi
trochu lahodnější,
výraznější chuti.
Dobrou chuť.
Pochutnejte si na jídle.
Co to je?
To jsou banány!
Zkuste to.
Smažené banány.
Jen prosmažené v těstíčku
a to je
právě lahodný pokrm.
Chcete ochutnat?
Všichni jste již jedli
oběd? (Ano.)
Ano.
Je to velmi dobré.
Dobré, hm?
Ano, je to dobré,
Mistryně, ano.
Můžete ochutnat tyto.
Dobré, hm?
Je to velmi dobré, toto
je dobré, ten banán.
Ano.
Mohu si vzít další?

Ne, to je zakázáno.
Budete tlustí.
Nevadí,
nemáte ženu, takže
se nikdo nestará, správně?
Nemohla by nic říci,
správně?
Ano.
Všichni staří mládenci.
Ano.
Jsme všichni staří mládenci,
budeme tlustí, budeme
vyzáblí, nikdo se nestará,
správně? Běžte se najíst.
Děkuji vám.
Není zač.
Dobrou chuť. Je to dobré?
Ano.
Je to velmi dobré, Mistryně.
Je to velmi výtečné.
Když je venku zima.
Něco takového horkého.
Velmi dobré.
Jak se máte?
Velmi, velmi dobře.
Velmi dobře?
Je to dobré?
Velmi, velmi dobré.
Už jste jedl?
Jedl jsem, ale dezert ještě ne,
takže to přišlo
v pravý čas.
Ale jak jste to jedl,
jako tohle?
Jako dezert? Ano, ano.
Ale také smažený.
Ano, smažený.
Dělali jsme to ve Francii.
Smažili jsme to také tak.
Je to stejné.
Francii. Ale to je dobré
potom i s rýží,
obyčejně ji jíme potom.
Obyčejně to jíte potom,
ale už jste jedl oběd,
tak je to v pořádku.
Zkusím tento kousek.
Jestli chcete,
můžete zkusit,
je jich dost.

Můžete zkusit
támhle s rýží.
Přineste ji a sníme ji
společně, jestli chcete.
Jestli ne, tak jen jezte banán.
Máte rádi banán?
Ano, ano, opravdu dobré.
Jednoduché překvapení.
Tak do toho.
Jezte hezky rukama.
Ano.
Když vaříte,
dáváte tam skořici, nebo ne?
Ano.
Až přijedete, uvaříte si to
samé ve Vietnamu(AuLacu)?
Ale Francouzi obvykle
nikdy předtím neměli banány
a dováželi je z Vietnamu
(Au Lacu).
Ano anebo z Karibiku.
Karibik.
Po té, co jsme měli
přepravu.
Předtím nikdo ve vaší zemi
neměl banány, že?
V Itálii ne, také ne.
Evropané ne.
Evropané před tím také
moc neměli.
Dokonce kukuřici, rajčata,
vše pochází
z Jižní Ameriky.
Ano, ano, poté, co tam jel
Kolumbus a jeli do Indie
a přivezli kari,
tropické rostliny
a koření.
Chili.
Chili, dováželi skoro
všechno,
dokonce pepř a cukr.
Čaj. (Ano, čaj.)
Čokoládu.
Od Aztéků.
Čokoládu z vaší země,
ne? (Ano.)
Co dováží
z vaší země?
Sníh, správně?

Dováží vodu.
Co dovážíme
z Hong Kongu?
Nejsem si jistá.
Hong Kong vše
dováží.
Když jsem byla
v Hong Kongu,
dováželi mango,
dováželi papáju,
dováželi ananas,
dováželi jablka.
Víte všechno, co jsem viděla
bylo odněkud
dovezeno.
Všechno ovoce dováželi
ze Singapuru,
z Thailanu,
z Vietnamu (Au Lacu).
Mango z Filipín,
kokosové ořechy z Thailanu,
mango
z Vietnamu (Au Lacu),
rohože také z Vietnamu
(Au Lacu) nebo možná
z Laosu. Dejte si.
Kolik kousků
teď máme?
Podělím vás rovnoměrně.
Jen pět kousků,
jeden dva tři,
dost dobrá, dobrá,
vezmu si jeden. Každý jeden.
Dobře, tady ho máte.
Každý jeden.
Děkuji vám.
Dejte si. Poslední kousek.
Děkuji vám.
Poslední kus.
Dobré?
Velmi dobré, velmi dobré.
Předpokládali jsme, že
sníme nejdříve rýži
a zeleninu a později
banány, ale protože hoši
jíte také,
tak já jím také.
Kdo se stará.
Je to dobré?
Ano.

Jíte to samotné,
ne s rýží? Jen samotné.
Jen samotné.
V pořádku. Proč ne!
Je to dobré nebo ne?
Ano, ano, velmi dobré.
Chutné.
Dokonce i poté,
co jste již měli oběd?
Dala jsem si na rýži
seznam.
Jaké to je?
Dobré. Je to také sladké.
Můžete si přidat
trochu sójové omáčky,
jestli je to moc sladké.
Protože to je uvařeno
s tomelem.
S ovocem a kešú oříšky.
Ano.
Opravdu vám
to chutná? (Ano.)
Už jste to někdy předtím
jedli?
Ne, ne, ne.
Je to dobré.
Ano, je to skutečně dobré.
Přidejte si.
Trošku vám tu
přidám.
Jen nevím,
jak vám to bude chutnat.
Pojďte, vy můj vysoký
domorodý příteli,
je tak vysoký.
Předzívka Bamboo.
Och, všichni lidé jsou
ve vaší zemi tak vysocí?
Ne.
Ne, jen vy?
Speciální dovoz
nebo co? (Ano.)
Není špatné.
Velmi dobré
Už jsem vám říkala, je to můj
vynález. Jinde to nenajdete.
Chutná vám?
Dobré.
Skvělé!
Už jíte a pořád jíte.

To je dobře.
Víte, mám ráda tyto sójové
fermentované plátky
tofu
a s okurkou, ale
také s horkou omáčkou a
také s trochou sóji.
Dobré, ne?
Podívejte na ni.
Vy tu, vypadáte,
jakoby jste 100 let
hladověla.
Přidejte si.
Děkuji, Mistryně.
Zkuste to. Je to teplé.
Dobře.
Chce to ještě
někdo zkusit? (Ano.)
Ano.
Tady, máte to teplé.
Myslím, že to je ostré.
Bamboo, chcete?
Dobře, děkuji.
Bamboo,
budu mu říkat Booboo.
Děkuji vám.
Chcete ještě?
Ano prosím, vypadá to dobře.
Jen okurka a
fermentované tofu
a ostré chilli.
Tady máte.
Děkuji mockrát,
Mistryně.
Není zač.
Povězte mi, jestli vám to
chutná. Přece je to chutné.
Ano.
Chutné.
Chutné, hm?
Velmi dobré.
Dobře.
Máme tady další
okurky, můžeme si další
nakrájet a sníst, v pořádku?
Je snadné vás poprosit
chlápce, abyste něco snědli.
Řekla jsem mu, abychom
dostali další okurky.
Už přichází.

Páni, dvě okurky
chcete jíst věčně.
Musíme je více ponořit.
Musíte je takto rozdělit
a smíchat
s čili, pokud je mnoho
lidí, pak to tak
musíte udělat.
Jestli jste sám,
samozřejmě si je můžete
jen zlomit.
A sóju na to.
To je vaše
nebeská omáčka.
Máte to tak rádi.
Nevím proč,
nic luxusního.
Nemusí to být
luxusní jídlo,
když chutná dobře.
Ano, to je správné, ano.
Vynikající, že? (Ano.)
Říkám vám.
Jednoduchý život
je nejlepší, hm? (Ano.)
Více okurek přináší,
dobře. (Ano, Mistryně.)
Tohle je velice dobré.