

Titul: TV_829_Dar lásky_Ryžový koláč s praženým černým sezamom_Sladký dezert z tapioka a krupice

Dar lásky:
Jednoduché a výživné varenie
s Najvyššou Majsterkou
Ching Hai:
Ryžový koláč
s praženým čiernym sezamom,
Sladký dezert z tapioka
a krupice

SLOŽENÍ
TAPIOKA
A SLADKÝ KRUPICOVÝ
DEZERT

200 gramů tapiokových
tyčinek (barevných)
400 gramů krupice
200 gramů cukru
1 kávová lžička soli
1 kávová lžička vanilky
Filtrovaná voda
KOLÁČ Z LEPIVÉ RÝŽE
POSYPANÝ ČERNÝM
PRAŽENÝM SEZAMEM
500 – 600 gramů
mouky z lepidivé rýže
(klišovitá rýžová mouka)
300 gramů polotovaru
sójového proteinu
a houbová náplň
200 gramů tmavého sezamu
½ litru filtrované vody
PŘÍLOHY A OMÁČKY
Čerstvá vařená zelenina
Veganská míchaná omáčka
(sójová pasta)
Ahoj. Veselou
prázdninovou sezónu.
Vaříme dnes nějaké
dobrotky jako obvykle,
jedno po druhém.
Tak začneme,
nejdříve uvaříme desert.
Mám tu barevné tapiokové
tyčinky.
Asi tak 200 gramů
tapiokových tyčinek.
Můžete je zakoupit v
asijských obchodech nebo
dokonce i v supermarketu.
Toto je druh tapioky.

kteľou byste si měli koupit.
Ukážu vám.
Je různých barev: zelená,
červená, růžová, bílá, žlutá.
Velmi roztomilé.
Děti to budou mít rády.
Mají je již v balíčku.
Dále máme 400 gramů
suché krupice.
Krupice je velmi výživná,
má mnoho proteinu.
Nechám ji na chvíli ve vodě,
aby nasákla
a nyní mi už voda vře,
tak ji tam dám.
To je sladké.
Tibeťané mají velmi
rádi krupici.
Je to druh jejich
základní potravinu.
Běžně to jedí, vaří nebo
to používají na pečení chleba,
krupicového chleba.
Velmi, velmi dobré.
Velmi dobré.
Dejte tam jen tolik vody,
jako je dvojnásobné množství
směsi krupice
a tapiokových tyčinek.
Jen na zakrytí.
Neodměřuji vodu.
Měli byste se naučit vařit
s instinktem.
V tomto případě dejte
tolik vody, aby zakryla
povrch směsi tapioky a
krupice.
Mohli bychom říci,
že směs by měla být trochu
zakryta vodou, asi na půl
vašeho ukazováčku
a nechte to takto zvolna vařit.
Čas od času
to promíchejte, v případě, že
se to přichytává na dno.
Vaříme, dokud není
obojí měkké.
Nebude to dlouho trvat.
Možná 15 minut
při slabém varu.

Asi 1/3 ohřevu.
Když máte 12 jako maximum
na vašem sporáku,
dejte asi 3 nebo 4.
Zatímco se tento dezert vaří
a slabě vře, připravíme si
něco dalšího.
Připravím moučnick z lepidivé
rýže, ale ne z lepidivé rýže,
přesněji řečeno z mouky
lepidivé rýže.
Vyrábějí z toho mouku
a je v takovémto balíčku.
Použijí pravděpodobně
asi 500 nebo 600 gramů
mouky z lepidivé rýže.
V jednom takovém balení
je asi 400 gramů.
Potřebuji také trochu
tmavého sezamu na ozdobu
a také, že je to velmi dobré.
Aby to tak bylo, musíme
ho opražit.
Opražte tmavý sezam.
Víte, jak opražit sezam?
Je to velmi jednoduché.
Dáte asi 200 gramů tmavého
sezamu takto do nádoby.
Nejdříve dáte ohřev
na nejvyšší stupeň.
Pak to musíte nepřetržitě
míchat.
A pak, když sezam začne
vytvářet zvuk, jako praskání
lupání, když to takto chřestí,
snižte na střední teplotu
a nadále jej míchejte
asi tak 5 minut.
Pak to ochutnejte.
Jakmile je to křupavé
a vonící, je to hotové.
Velmi jednoduché.
Sezam je velmi výživný.
Můžete si ho po vychladnutí
dát takto do sklenice.
Dejte si ho do sklenice
a uschovejte na pozdější
použití nebo ho jezte každý
den s hnědou, bílou
nebo červenou rýží.

Ohledně sezamu, můžete si ho také semlít. Můžete si také sezam semlít a jíst se všemi druhy jídla, dokonce i se zeleninou. Já si to nechám tady, protože jsem již jedla bílý a mletý sezam s hnědou rýží. A mezitím zkuste promíchat tapioku s krupicí. Asi po 10, 15 minutách až jsou měkčí, přidejte trochu cukru na ochucení asi tak 200 gramů nebo více to bude dobré. Mezitím tam můžeme přidat trochu soli. Asi kávovou lžičku soli. Jak si pamatujete, když přidáme sůl, nemusíme dávat příliš mnoho cukru a stále to chutná dobře. Se solí bude chuť výraznější. Jestli dáte samotný cukr, musíte dát mnoho cukru a chuť bude stále nevýrazná. Ale jestliže dáte s cukrem trochu soli, chutná to nasládleji, hluboce, tak nějak příjemněji. Na moučník z lepivé rýže použijeme hotovou mouku a také použijeme tohle, nazývají to: drcená vegetariánská sójová vláknina. Obsahuje to strukturu vlákniny sójového proteinu hrachový prášek, sójové boby, olej, sezam, cukr, sůl a vegetariánské koření. Je to vše polotovary. Můžete si ho zakoupit v Asijských obchodech. Je to vyrobeno na Taiwanu (Formose). Vegetariánská. Potřebujeme trochu vody. Nyní dáme

mouku do mísy na míchání. Také potřebujeme trochu vřelé vody. Zatímco čekáme, než nám začne vřít voda, zamícháme mouku. Pravděpodobně ji použijí všechnu, protože mám velkou rodinu. Krupice je již změkčená, a vše je otevřeno. Přidáme tam cukr. Přidejte tolik cukru, kolik chcete, podle vlastní chuti. Ochutnejte nejdříve, než přidáte více. Podle mě bych řekla 200 gramů, podle vás možná méně. Pak přidáme asi jednu kávovou lžičku vanilky. Můžete ji koupit v supermarketu. Přírodní tekutý vanilkový koncentrát. Jedna kávová lžička více nebo méně, záleží na tom, jak to máte rádi. Nechte to chvíli zvolna povařit, dokud se všechny cukr nerozpustí. Dvě minuty a je to. Máte hotový dezert. Nyní přidejte najednou trochu vody. Mám tu asi půl litru vody, ale pomalu tam teď trochu nalijí, abych odhadla, jestli je to dost. Něčím to zamíchejte, třeba tyčinkami a zamíchejte dohromady s těstem. Je třeba více vody. Vpracujte do těsta, pak ho budeme moci tvarovat, jak budeme chtít. To vše jen přidáním vody. Přidávejte vodu, dokud z toho nebude těsto. Asi tak 500 gramů

mouky z lepivé rýže a půl litru vody, vody více či méně. Nyní to musíte rukama dobře uhníst, aby se těsto důkladně promíchalo s vodou. Jako když děláte těsto na dorty, na cukroví. Dokud se všechna mouka a voda nasmísí dohromady, pak budete mít čistou mísu. Bude to velmi vláčné a snadné na zacházení. Podívejte, všechno je čisté. Takto. Vaše těsto je velmi čisté. Vidíte, je to jako tohle. Není to příliš měkké, není to příliš vlhké, je to právě akorát. Vytvarujeme to. Nejdříve uvolníme sójovou proteinovou vlákninu do mísy. Je to asi 300 gramů. Abychom to zvlhčili, přidáme trochu vody, jen trochu vody. Protože tato hmota je opravdu suchá. Trochu to takto zvlhčíme, uděláme to trochu lepivější. Ne úplně mokré. Jen to trochu zvlhčete. Dejte to na stranu. Nyní si vezmeme kuchyňské prkénko, ale můžete použít i kuchyňský vál na těsto, samozřejmě v případě že je třeba, pomoučený. Trochu si poprašte ruce moukou. Vytáhněte z toho kouli. Kouli této velikosti. Skoro jako je velikost vašeho zápěstí, trochu větší, více či méně. A poprašte si moukou desku a ruce.

Pokud to nechcete válet na desce, můžete i takto jednoduše rukama. Udělejte to tenké a kulaté. Dáme to na desku. Pak přidejte jednu polévkovou lžici proteinu. Mohlo by být trochu více, je to velké. Dejte to doprostřed pečiva a srolujte do vějířovitého tvaru. Pak vidličkou stlačte kraj vějířovitého tvaru. Jemně to zvedněte nahoru dřevěnou nebo kovovou stěrkou, pomozte si i rukou. Jemně, jinak by se to zlomilo. A vložte do vroucí vody. Vařte to. Jen rukama, prsty vypracujte kouli. Je skutečně velmi jednoduché to zvládnout. Je velmi měkké a poddajné. Takto ho zakulatíme a dáme hmotu dovnitř. Nezapomeňte, musíme si vždy pomoci ruce. Jednu polévkovou lžici a zabalte to. Vějířovitý tvar. Použijte vidličku, abyste to přimáčkli. Dejte to tam a tady to máte. Dejte to do vody. Poté, co je dáte dovnitř, trochu ztlumte teplotu. Dvě třetiny z vysoké teploty. Ano, vaří se to. Nenechte to vařit příliš rychle. Když se to vaří příliš rychle, mohl by se vám moučník rozvařit. Tento balíček drcené sójové proteinové vlákniny obsahuje hodně výživy, dokonce obsahuje i mořské řasy a sezam. Máte tak všechno

v jednom balení. Jinak si to musíme smíchat sami, i to se dělá. Můžete to také smažit. Prosmažené je to taky dobré. Trochu si poprašte moukou obracečku, aby se nelepila. Trošku to takto stlačte. A pak to dejte do vroucí vody. Tady to máte. Když je moučník uvařen, zpravidla vyplave na hladinu. Pak ho můžete vyjmout. Asi tak 3 až 5 minut a váš moučník by měl být hotov. Nevařte to příliš dlouho, bylo by to rozvařené. Rovněž můžeme také vytvořit kulaté tvary. Nejdříve to válíme. Trochu si poprášíte ruce moukou. Nemělo by to být příliš tenké. Jestliže je to příliš tenké, snadněji by se to zlomilo. Tady to máte. Zmáčkněte okraje. Jemně to srolujte zpět do kulatého tvaru. Takto. Rovněž vložit do vroucí vody. Takto, nepotřebujete vařečku. Můžete to tam jen tak dát. Dejte si to do dlaní, také dobře. Takto. Jedna polévková lžice, prostě to samé. Stlačte dohromady. Nejdříve připevněte dohromady všechny kraje do poloviny a zpečete do prsty. Velmi snadno se to sevře, sevře se to samo. A trochu to válejte. Vytvořte kulatý tvar a dejte do toho. Shledáte možná, že kulatý tvar zvládnete snadněji než vějířovitý tvar.

Nezáleží na tvaru, pokud to dobře chutná. Na tento druh moučníku nepotřebujete mnoho pomůcek, dokonce ani váleček. Stačí použít ruce. Dokonce to můžete dělat rukama. Dokonce to nepotřebujete dát ani na desku. A naplnit vaší náplní. Přimáčkněte k sobě okraje. Tvary, které máte rádi. To je vějířovitý tvar. Vzpomínám si, když jsem to vařila v Německu. Uvaří se to a bude to dobré. Jestli jste to udělali dost dobře, dokonce nepotřebujete ani vařečku, abyste to dali dovnitř. Stačí rukama. Trošku to obalte suchou moukou. A jemně vytvarujte. Jemně, jemně, takto. Položte na pomoučenou kuchyňskou desku. Jedna plná polévková lžice směsi sójové vlákniny. Zaviňte to, jako vějíř, vidličkou přimáčkněte kraje k sobě. A rukou to jemně nadzvedněte. Měl by to být takový tvar. A takto jemně to dejte do vroucí vody. Mezitím, je hotová moje koule. Dejte ji bokem, dokud vás dále neupozorním. Jakmile vyplavou na hladinu, jsou hotovy. Zcela. Myslím, že děti budou mít z toho radost.

Je to skoro jako si hrát.
Není to moc práce.
Tento jsem vytvarovala trochu jako oválný tvar.
Podívejte, jak vypadá.
Dlouhý ovál.
Také velmi dobrý.
A proč ne?
Umožněte dětem, aby vytvarovaly cokoli se jim líbí a budou to mít rády.
Stejným způsobem to můžete plnit také zeleninou.
Různou zeleninou.
A taky to vařívám s fazolemi.
Možná to uděláme jindy.
Už víte jak.
Plnit můžete fazolemi.
Nevyužila jsem vše na plnění.
Ale to nevadí, můžeme to dát do nějaké zeleninové omáčky a kdykoli sníst.
Je to tak dobré a jednoduché.
Plnění je také hotové a je velmi chutné.
Prosím, vyzkoušejte to doma.
Velmi jednoduché.
Vše, co potřebujete, je mouka z lepivé rýže a balíček hotového drceného sójového proteinu.
Pak z toho můžete mít zábavu.
Jsem si jistá, že vaše děti si s tím velmi rády pohrají.
Je to jako hrát si s hlínou.
Podobně jako modelování věcí z hlíny. Tam, tam.
Tady to máte.
Tato již vyplavala, vytáhneme ji a dáme tam.
Nádhera, nádhera.
Nyní jsou všechny moučníky uvařeny, můžete tu samou vařící vodu použít na uvaření připravené zeleniny, dýně, fazolí, hrášku a jiných druhů zeleniny, které máte rádi.

Ponořte to tam a povařte pár minut.
Je to jednodušší.
Stejně tak můžete zeleninu i opražit, ale není potřeba.
Jen ji povařte, jednoduché, výživné a dobré.
Nechám to chvíli vařit.
A samozřejmě vývar ze zeleniny můžete schovat na polívku.
Je velmi voňavá, je nejlepší.
Lepší než umělý zeleninový vývar.
Mezitím nachystáme náš stůl a vše připravíme k jídlu.
Také nezapomeneme, že máme uvařenou tapioku s krupicí.
Naservírui ji do šálku nebo do mísy, cokoli vám vyhovuje.
Podívejte, tapioka má uvnitř různou barvu, červenou a zelenou.
Velmi vhodné pro Vánoční sezónu, červená a zelená.
A když je venku chladno, všechno toto je velmi, velmi výživné.
A udržuje vám teplo.
Udržuje teplo vašim dětem.
Vidíte ty červené proužky uvnitř?
Také trochu zelených?
Moc se neukazují.
Můžu vybrat nějaké zelené a dát je nahoru.
To bude pěkný nápad.
Velmi vánoční.
Tak, hotovo! Oběd pro dva.
Romantický a delikátní, samozřejmě při svíčkách.
Dnes je druhý adventní týden tak tam dám dvě svíčky.
Tradice říká, že první týden zapálíte jednu svíčku, druhý týden

rozsvítíte dvě svíčky.
A pokračujete do čtvrtého týdne.
Doufám, že budete mít velmi pěkný, sváteční měsíc.
Je to velmi jednoduché jídlo, ale velmi chutné.
Jíte to s vařenou zeleninou a promícháte s omáčkou nebo sójovou pastou, jak tomu říkají.
Velmi jednoduché.
Tapioka a krupicový sladký dezert.
To je vše, co potřebujeme.
Dobrou chuť.
Než začnete jíst, posypte si váš moučník z klišovité rýže tmavým sezamem.
Pamatujte si, že lepivá rýže se také nazývá klišovitá rýže.
Tady jsou naše vánoční svíčky.
Toto je nahoře posypané sezamem.
Už vidíte, proč jsem chtěla tmavý sezam?
Už se to ukázalo.
Barva je kontrastnější.
Protože bílý sezam není tak vidět, ale také chutná skvěle.
Ačkoli tmavý sezam má trochu silnější chuť, možná je v něm více železa, je tmavý jako železo.
Dnes jste šťastní lidé.
Ano. Co je to, Mistryně?
To je moučník z mouky z klišovité rýže.
Vevnitř je nějaká hmota.
Plnění je z polotovaru.
Smíchali dohromady sušené houby shiitake.
Společně s mořskými řasami a suchou sójovou vlákninou a sezamem. Velmi dobré.
Velmi jednoduché.
Jen se to zavine a dá na pár minut do vřelé vody

a je hotovo.
Pak to jíme také se zeleninou,
kterou jen uvaříme.
Jednoduše bez oleje.
Dnes toto.
A co je tohle?
To je dezert.
Je to s tapiokovými
tyčinkami, vidíte barevnost?
Ano.
Červené a zelené.
Ano, vidím.
A víte, co je tohle? Krupice!
Och, vidím.
Velmi, velmi dobré.
Tak začněme.
Co je toto, Mistryně?
To je olejová lampa.
Vespod svítí svíčky.
Dáte do ní trochu vody a pár
kapek oleje a relaxujete.
Aha.
Všechny druhy věcí.
Také to hezky voní.
Používají to při
aromaterapii.
Například, pokud byste si
chtěli odpočinout po velmi
únavném dnu, dali byste si
tam levanduli.
Pokud máte rádi romantiku,
dejte si tam třeba vanilku,
růžovou esenci nebo také
můžete dát santal.
Mám velmi ráda santal.
(Ano.)
Nyní si můžete vybrat,
pokud chcete dlouhý
nebo vějířovitý tvar
nebo kulatý?
Dlouhý prosím.
Dlouhý, ano, tady je.
Všechny jsou stejné.
Stejně složení, jen jsem
udělala různé tvary.
Jsou lepivé.
Normálně je můžete potřít
olejem, aby se to tak
nelepilo, ale my máme dnes
den bez oleje.

Vše je vařené a jednoduché.
Děkuji Mistryně.
Trochu zeleniny.
Vidíte, jak je to jednoduché.
Všechny druhy zeleniny.
To je to. Jezte to s tím.
A dejte do toho trochu
šťávy.
Ano. Děkuji.
Zkusím kulatý.
A zeleninu.
Máte dost?
(Ano.)
Můžete si samozřejmě přidat.
Dobrou chuť.
Jednoduché.
Na šťávu můžete použít lžíci
a rozprostřít si to na moučník.
Vypadá to velmi dobře.
A taky trochu na vaši
zeleninu, jestli chcete.
Vidíte, polili jsme to
omáčkou a vypadá to hezky.
Ano. Velmi dobré.
Velmi, velmi chutné, ne?
Ano.
Takhle to vypadá.
Jednoduché a dobré jídlo
a velmi výživné.
Ano.
Protože krupice je také
velmi výživná.
Hodně proteinů. Dobrou
chuť. Děkuji vám.
Dáte si čaj?
Ano, jistě, jistě.
Obyčejně si dáme až potom
s dezertem.
Ale mám ho ráda i před tím.
Mám ráda jasmínový.
Jasmínový čas je vždy dobrý.
Nezáleží na tom, s čím,
je to dobré.
A venku je chladno.
Zkuste to.
Velmi chutné.
Je to dobré i se sezamem.
Velmi dobré.
Je to velmi jednoduché.
Mohou to dělat děti.

Chci učít děti, aby se mohly
snadněji stát vegetariány.
Zkusíme dezert.
Ten je velmi dobrý.
Japonci mají také velmi
rádi krupici.
Dělají si ji do čaje jako
kafičko.
Pražený krupicový čaj.
Velmi zajímavé.
Chutná to velmi dobře.
Protože používají
také vanilku.
Budeme celou noc cítit teplo.
Ano.
Záleží na tom, jaké jíte jídlo,
pak cítíte také teplo.
Můžeme si odpočinout
od domácnosti.
Až přijdou, dáme jim.
Ano.
Chcete přidat, ano?
Ano. Děkuji.