

Dar lásky:
Jednoduché a výživné
vaření a Nejvyšší Mistryní

Nejvyšší Mistryně Ching Hai
připravuje
Ching Hai guláš –
6. března 2009

Ching Hai guláš

SLOŽENÍ:

½ veganská šunka
1 šálek sójového proteinu
2 cukety
2 šálky nasekané dýně
½ červené papriky
½ zelené papriky
6 polévkových lžic
univerzální mouky
Maggi (volitelné)
2-3 lžic papriky
Filtrovaná voda
½ polévkové lžice soli
2-3 lžice černého
mletého pepře
1-2 lžice koriandru
Houbové koření
(volitelné)
2-3 lžice mouky z lepkavé rýže
(volitelné)
kukuřičný škrob nebo
pšeničná mouka

Věrní příznivci mé show,
připravíme něco jako
originální Maďarský guláš,
ale já za prvé - nemám
všechny ingredience.
Za druhé – nikdy nevařím
s bramborami, protože
to jsou hlízy.
Takže, budeme mít
Ching Hai guláš nebo
Guláš ala Ching Hai,
jakkoli chcete.
Nyní, nemáme ani
veganské hovězí.
Také můžete mít
suchý vegetariánský

texturovaný sójový protein
nebo veganskou šunku.
Máme tady asi 100%
čistou veganskou šunku.
Ukrojím jí polovinu.
Moje rodina je velká, víte,
takže polovinu této šunky.
Dále budeme mít také
šálek různého texturovaného
sojového proteinu.
Není to totéž, jako
pořádný kus veganského
hovězího, ale bude to stejně
dobře chutnat.
Použijeme toho jen šálek,
rovněž sójového proteinu,
ale prostě jiného.
Pak půlku
vegetariánské šunky
nakrájenou na kostičky.
Místo brambor mám
nakrájenou dýni
a také trochu
nakrájené cukety,
čtvrtinu a čtvrtinu papriky.
Udělejte to jednoduché.
Dále máme koriandr,
papriku, sůl
a pak sójovou omáčku.
Nejdříve nakrájím společně
všechnu zeleninu.
Máme již na kostičky
nakrájenou dýni,
nakrájím na kostky trochu
cukety.
Pokud nemáte cuketu,
můžete dát třeba zelený
hrášek, sladký hrášek,
to bude dobré.
Dáme tam všechnu tuto
šťavnatou zeleninu.
Víte už, jak to krájet,
budu rychlá.
Přesto to vypadá dobře.
Dobře, nejdřív
musíme mít vřelou vodu.
Tady, srdíčko,
můžete mi to umýt?
Ano.
Obyčejně, pracuji sama,

ale vy jste dobrá pomoc,
to je dobré. Nakrájíme na
kostky asi dvě cukety a dva
šálky nakrájené dýně.
To bude akorát.
Dám vařit vodu.
Dokonce na vaření vody,
myslím, že je lepší použít
filtrovanou vodu.
Mám velkou rodinu,
tak tam dám asi 1 litr.
Můžeme vždy
později přidat.
Šálek sójového proteinu
namočeného ve vodě
Alespoň ho umyjte.
Protože ho budeme
společně vařit, tak
nemusí být příliš
měkký.
Jen ho trochu umyjte
pro případ, že by tam byl
nějaký prach nebo něco.
A sceďte vodu,
necháme to tam.
Budeme to vařit
společně s polévkou.
Nyní již voda vře.
Mezitím můžeme
pokračovat s krájením
zeleniny a také
veganské šunky.
Nyní nakrájíme
šunku na stejnou velikost.
Předpokládá se, že gulášová
polévka by měla být hladká,
ne příliš hrubá.
Dobře, nakrájíme je takto
na malé kostičky.
Necháme je stranou,
nedávejte je dohromady
se zeleninou.
Můžete je dát společně
se sójovým proteinem.
Dáme je do toho, až se
zelenina chvíli povaří,
asi po 15 minutách.
Protože, kdybyste tam dali
šunku společně se zeleninou,
po chvíli by neměla

nijakou chuť.
Protože tato veganská šunka je již velmi chutná, takže ji tam dáme asi 5 minut před servírováním, to bude dobré.
Je vždy dobré vařit se svým partnerem anebo kamarádem, přítelem nebo synem, dcerou, aby se obeznámili s vařením.
V případě, že nejste doma, si mohou uvařit pro sebe a později mohou být takto nezávislí.
Také to posiluje váš vztah. Potřebujeme půlku papriky, také nakrájenou na kostky. Pokud nemáte červenou papriku, zelenou papriku, v pořádku, žlutou papriku, také v pořádku.
Cokoli „à la Ching hai,“ můžete vařit z čehokoli, to je pravidlem, protože ona vaří z čehokoli, co má v lednici.
Ale základy musíte znát. Půl zelené papriky, to prohloubí vaši polévku. A pokud necítíte, že je dost prohloubená, můžete přidat trochu jablkového džusu nebo samotné jablko. Nebo hrušku, to už znáte. Říkala jsem vám trik. Abyste uvařili dobrý vývar, dokonce nepotřebujete ani zeleninový bujón, pokud máte dost zeleniny.
Nyní, už voda vaří, dám do hrnce všechnu tuto zeleninu. Tady to máte. Dejte to tam a nechte vařit. Ať se to dobře povaří. Asi tak 15-20 minut.

Nádhera!
Můžete tam dát již trošku soli, asi tak ½ lžice soli. Samozřejmě. to musíte ochutnat, záleží to na tom, kolik jste tam dali vody a jaké množství polévky máte. Ochutnejte, zda to máte, jak to chcete. Pokud to není dost ochuceno, přidejte více soli nebo sójové omáčky nebo Maggi, nebo jen sůl. To by mělo být dost. Tady to máte.
Dnes dokonce nepotřebujeme Maggi, bude stačit jen sůl. Zkuste to.
Nyní připravíme knedlíčky do polévky. Mám polévkovou lžici. Dám asi 6 lžic mouky. Můžete mít univerzální mouku nebo hladkou, nebo venkovskou chlebovou mouku, na tom nezáleží. Více či méně asi tolik. Šest kuchyňských lžic a pak smíchejte s vodou, abyste vytvořili těsto. Pamatujte, říkala jsem vám. pokud jste alergičtí na prach z mouky, musíte nosit roušku nebo se zkusit vyvarovat přímému nadechnutí mouky. Někteří lidé jsou alergičtí na prach a jak jim mouka vnikne do nosu, reagují jako na prach. Mohli by kýchat a smrkat a způsobit si bolest a všechno toto, tak je lépe být opatrný. Vidíte, už se nám utváří těsto. Velmi dobře. Teď ho nadrobíme do hrnce s vařící polévkou. Znovu vře,

tak to tam jen nadrobím. Můžete použít malou lžičku nebo to dělat rukama. Jen to takto jednoduše nadrobte. Uvaří se to. Prostě jakoukoli velikost. Malé, nedělejte je příliš velké. Dělam to jednoduše. Ani si nevlhčím ani ruce. Ani od toho nemám ruce. Podívejte se. Dobře. Dobře chlapče. Dobře hochu, dobře děvče. Udělejte to jednoduše. Můžete použít tradiční vaření z jakékoli země a improvizovat podle sebe, protože nemáte vždy všechny dovážené věci z dané zvláštní země. Tak je to dobré pro zábavu. Improvizovat a vynalézat vlastní vaření je zábava. Když máte určitou věc z určité země, je v pořádku. Pokud nemáte, jen se bavte. Nechám vašeho bratra, ať tu trošku dodělá. Uštípněte to takto trošku nějakou pomůckou. Ano. A pak to jen nadrobte do vroucí vody. Vidíte, jak to jde? V pořádku, zkuste to. Zkusím to. Trochu menší. V pořádku. Měl byste to znát, jste Maďar. Děláme to lžící. Dvěma lžicemi. Pak to dělejte lžící. V pořádku. V pořádku, dělejte to lžící.

Tyčinkami to je jen rychlejší.
Ale dělejte to způsobem, jak
to děláte, to je v pořádku,
tak dlouho, dokud není
všechno uvnitř a nevaří se.
Myslím, že to je s tyčinkami
rychlejší, tak používám
tyčinky.
Kousek toho uštípeme
a upustíme tam.
Jednoduše a rychle.
Vidíte, jak je to rychlé? Ano?
Se lžící to trvá dlouho.
Vidíte?
Je tam. Je to pryč. Vidíte?
Jsme zaneprázdnění lidé.
Dobře!
Jen trochu uštípeme
a upustíme do horké vody,
ponořte i tyčinky
a sjede to z tyčinek.
Dobře. Rychle.
Možná to můžete zkusit
se lžící a ponořit ji
rychle do horké vody
a také to sjede.
Podívejte. Vidíte?
Trik je, ponořit to rychle
do horké vody
a pak jen mouka
sklouzne pryč
ze lžice.
Toto je rychlejší,
než to dělal on, vidíte?
Tradice je dobrá,
ale my můžeme
improvizovat. Podívejte
bratře, jak je to rychlé.
Ano, Mistryně.
Vidíte to?
Ano.
Vidíte? Nyní to zkuste.
Jen takto použijte lžici.
Nechte to tak. Vidíte?
Ano.
A ponořte to do horké vody
a horká voda si pak
to těsto odejme.
Vidíte to? (Ano.)
V okamžiku je to pryč.

Nepotřebujeme to tam ani
tlačit. (V pořádku.)
Dobře. Zkuste.
Je to příliš velké.
Trošku menší.
Tam, vidíte?
Vidíte, jak je to pryč?
Ano, je to snazší.
Menší, menší.
Ano. Půl kávové lžičky
to bude stačit,
půl zarovnané kávové lžičky.
To stačí. Náhle.
Nezáleží na tvaru,
jen to tam dejte.
Vidíte, jak je to rychlé?
Ano.
Vidíte? Skutečně to jde.
Vaříme podobně také
v Číně.
Takto.
Skutečně na tom nezáleží,
uvaří se to.
A nedávejte ruce
příliš blízko hrnce,
opařilo by vás to.
Vidíte, jak je to rychlé?
Mnohem rychlejší.
Ano, jen to dát
do horké vody.
Nebude to přilepené, protože
horká voda si to vezme pryč.
Jen to odštípnete.
Ano, takto.
Buďte trpěliví se svým
synem, či dcerou nebo
partnerem, protože na to
možná nejsou zvyklí,
ale oni se to naučí.
Cvičení dělá mistra.
Znáte to. Že?
Vezměte trochu horké
vody z hrnce.
A umyjte zbytek těsta
z mísy.
Takto neplýtváte jídlem.
Taky nemusíte mít tolik
odpadu, protože to nebude
přichyceno.
Bude to skoro pryč

a pak se to bude
snadněji umývat,
buď v myčce, nebo i vám.
Jen to vše vyjměte.
A lžici můžete ponořit
takto do horké vody.
Umyjte ji.
Nyní to dáme dovnitř.
Vidíte, mísa je skoro čistá.
Nyní tam dám trochu Maggi,
ale není to nezbytné.
Mám jen ráda chuť Maggi
a sójovou chuť.
Pak tam musíme dát
pár lžic papriky.
Pokud máte maďarskou
papriku, je to dobré.
Pokud nemáte,
použijte jen sladkou papriku,
aby to vypadalo červeně
a hezky, aby to vypadalo
jako maďarský guláš.
Pokud máte velký hrnce,
pak samozřejmě dejte
více papriky.
Jestli máte malý hrnce,
pak dvě až tři lžice,
záleží na tom, jak
to máte rádi.
Pokud to není dost červené,
dejte více papriky.
To je to tajemství.
Velmi jednoduché.
Můžete vařit dlouho,
asi půl hodiny,
nebo to můžete vařit patnáct
až dvacet minut,
dokonce dvacet minut.
Jestli chcete, abyste měli
zeleninu velmi jemnou,
pak to vařte déle.
Pokud ji chcete jen
křupavou, pak to nenechejte
vařit tak dlouho.
Dala jsem tam hodně
papriky, žádné odměřování,
protože mám ráda papriku
v této polévce.
Protože jsem dala do hrnce
dva litry vody a dokonce i

víc, protože to je velký hrnec.
Můžete se podívat. Dobré.
Je to již velmi dobré.
Myslím, že potřebuji trochu víc soli, protože to je velký hrnec.
Aby to lépe chutnalo, to můžete samozřejmě okořenit, dejte tam věci, které máte rádi, jako cibule a podobné věci, ale já je tam nedávám. Přidám tam koriandr. Můžete tam dát jednu polévkovou lžici koriandru. Do mého velkého hrnce dám dvě polévkové lžice více či méně.
Hezky se to vaří. Nyní tam přidáme veganskou šunku, protože to již během pěti minut budu servírovat. Veganská šunka je dobrá, dobrá. A společně s texturovaným sójovým proteinem. Tady to máte. Podívejte. Tady bratře. Vypadá to už dobře? Ano. Možná dáme více papriky. Dobře to voní. Ano? A pak tam také dáme asi dvě polévkové lžice mletého černého pepře, protože máme velký hrnec. Dokonce můžete dát i tři. Nejdříve dám dvě a pokud mi to nebude chutnat, dám tři. Vidíte, nechci, abyste vařili jako od slova. Chci, abyste vařili s intuicí a dle vaší vlastní chuti. Ochutnejte to a pokud vám to nechutná,

přidejte více toho či onoho, to záleží na vás. Pokud to máte radši ostřejší, přidejte více černého koření. Pokud máte radši paprikovou chuť, přidejte více papriky. A vždy to ochutnejte. Jinak, můžete vyhledat na internetu nebo v knize a vařit přesně podle návodu, který tam uvádí, to bude také v pořádku. Chutná to už dobře. Mám to velmi ráda. Nemohu čekat. Pokud to není pro vás dost ochuceno, můžete přidat trošku houbového koření. Pokud chcete, aby vaše polévka byla hustší, místo jen vodnaté, přidejte tam asi dvě lžice kukuřičného škrobu nebo mouky z lepivé rýže, cokoli máte. Pokud nemáte, můžete přidat jen obyčejnou pšeničnou mouku, nebo mouku, ze které dělají chléb. Dvě polévkové lžice. Zamíchejte trochou filtrované vody. Vymíchejte to, aby to bylo tekuté a neudělalo to hrudky v polévce. Jen kvůli tomu. Když říkám dvě lžice, můžete si to přizpůsobit. Jen uvařte celou polévku a přidejte tam cokoli co máte rádi na ochucení. Je to velmi jednoduché. Gulášová polévka je pro kočovné lidi a oni právě většinou vaří z jakékoli zeleniny, kterou mají po ruce a hlavním bodem je, aby tam byla

nějaká bílkovina. Nyní tam přidám tuto tekutou směs s moukou z lepivé rýže. Protože zrovna nemám v kredenci kukuřičný škrob, tak tam dám jen mouku z lepivé rýže. To vám polévku trochu zahustí. Trochu to zlepší substanci. Je to tak dobré. To je nádhera. Mám to moc ráda. Je to dobré a správné. Nenechte to dlouho vařit, nechte to jen zvolna povařit asi na 1/3 teploty. Až to začne vřít, zvolna to povařte, jak chcete. Pokud to budete vařit dlouho, pak zeleninová chuť vyjde a chuť polévky bude hlubší. Pokud to vaříte rychle, pak budete mít čerstvou křupavou zeleninu. Každý způsob má své výhody, je to na vás. Už je to hotovo, zavolám své lidi a budeme společně jíst. To bude právě dobré. To je velmi velký hrnec, co mám, tak tam dám 3 polévkové lžice mouky z lepivé rýže nebo kukuřičného škrobu, ale pokud máte menší hrnec, dejte méně. To už znáte. Pojd'te sem, lidi. Děkuji vám. To je guláš. Tady to máte. Děkuji vám mockrát. Děkuji vám. Další, prosím. Děkuji vám, Mistryně. Nemáte zač. Děkuji vám, Mistryně.

Opatrně, ano? Je to horké.
Kdo další?
Děkuji vám, Mistryně.
Jezte to s chlebem. (Ano.)
Opravdu dobré, Mistryně.
Je to velmi dobré, Mistryně.
Delikátní.
Je to jako gulášová polévka?
Ano.
Jak se řekne maďarsky,
že je to dobré?
Dobré. Velmi dobré.
Velmi dobré.
Dobré.
Dobré, velmi dobré.
Vynikající.
Vynikající?
Velmi dobré.
Dobré, dobré!
To mohu říci.
To zní jako yoyo.
Dobré, dobré.
Děkuji vám, Mistryně.
Je to jako skutečný guláš
Mistryně, jen lepší.
Ano? Ne!
Ano. Je to opravdu mnohem,
mnohem lepší.
Jak by mohl být?
Více kořeněný.
Ano. Tak mnoho lásky.
Můžete ochutnat lásku
v něm?
Jste opravdu citlivá.
Nejdřív zkuste.
Je skutečně dobrý?
Je velmi dobrý, ano.
Když je venku chladno
stačí ho pak sníst uvnitř.
Je to velmi pikantní
nebo je to akorát?
Chutná mi to, opravdu.
Je to opravdu dobré.
Ano? Chutná vám to?
Ale nevaří to Maďaři
pikantní?
Někdy ano.
Záleží, jak kdy.
Také je mnoho různých
druhů gulášů.

Mnoho různých typů?
Ano, některé jsou ostré,
některé pikantní,
některé mají rádi...
Jaký je tento typ?
Tento je ostrý.
Ano, je velmi pikantní.
Protože drží teplo.
To je dobré, ano. Dobré.
Ano, ano. Je zima.
Je zde stále zima.
Ano.
Tak jste šťastní, Maďaři?
Ano, velmi šťastní.
Ano.
Mohu složit zkoušku
z národního gulášového
testu? Ano.
Malý kousek domova.
Děkuji. Jsem velmi hrdá,
že jsem byla přijata
jako kuchař
maďarského guláše,
to je velmi velký
úspěch.