

Jednoduché Kari

SLOŽENÍ:

Kari  
4 veganské velké francouzské párky  
2 žampióny  
½ lilku  
1 balení tofu (200 g)  
1 lžice veganského másla (nebo stolního oleje)  
500 ml kokosového mléka  
1 lžice koriandru  
1 lžice černého nebo bílého mletého pepře  
1 lžice jablečného koření (houbového nebo zeleninového koření)  
Sůl na dochucení  
4 lžice veganského kari  
Maggi nebo sójová omáčka  
½ - 1 čajové lžičky kokosu  
cukr nebo jablečkový džus

Přílohy:

Zeleninová smažená šťáva  
Čínský zimní hrách  
½ červené papriky  
1 lžice veganského másla (nebo stolního oleje)  
1 polévková lžice jablečného koření  
Maggi nebo sojová omáčka  
koriandr

Právě vaříme jednoduché kari.  
Máte ráda kari?  
Ano, Mistryně. Mám to ráda.  
Potřebujete jen nějaké veganské velké párky, nazývají je velké franky – a dále máme pár žampiónů a lilek.  
To je velice jednoduché.  
Ano, Mistryně.  
Lilek budeme vařit s párky, žampióny a s kari.

Také můžete použít tofu, pokud nemáte párky.  
Ano.  
Děkuji za umytí zeleniny.  
Ano, Mistryně.  
Je to velmi jednoduché vaření.  
Mohli bychom také použít tofu, čemu dáváte přednost, tofu či veganským párkům?  
Obojí, ano?  
Obojí? (Ano.)  
Ano.  
Tak proč nepoužijeme obojí?  
Proč ne? Mám obojí.  
To je dobrý nápad.  
Pro velké lidi potřebujete mnoho jídla.  
Dobře, dále máme jednu plechovku velkých veganských franků a jedno balení 200 gramového tofu, jednu červenou papriku...  
Veganskou.  
Ano. Jeden lilek.  
Veganský.  
Trochu zimního hrachu.  
Veganského.  
Jste chytrý hoch, uvaříme kari.  
Veganské.  
Správně!  
Můj Bože, jste dobrý, zasloužíte si později trochu kari.  
Takže máme tofu.  
To je dobrovolné.  
Vidíte, vaření bychom měli mít rádi, abychom byli rádi.  
Obyčejně vyberu tofu, ale myslela jsem, že už máte možná každý den tofu plné zuby, tak jsem otevřela plechovku velkých franků.  
Nemusíme to mít.  
Je mnoho jiných různých druhů tofu.  
Teď právě nasekám žampióny.

Není to nezbytné, abychom měli žampióny.  
Prostě je máme, tak je použijeme.  
Žampióny vždy dají výraznější chuť.  
Máme zde dva žampióny a proč ne.  
Takto.  
Jen žampióny nakrájíme na malé, malé kousky a a uvaříme společně.  
Dobře, žampióny tam dáme nejdřív.  
Můžeme také nejdřív nachystat tofu, ale já nejdříve nachystám zeleninu.  
Nakrájím také lilek.  
Ráda používám malý nůž, ale vy nemusíte, velcí lidé, použijte větší nože.  
Většina lidí používá velký nůž, já jen malý, pro snadnou manipulaci a snadné mytí.  
Nakrájejte je na velikost prstu.  
Máme tam už asi půlku lilku,  
dva velké žampióny, a stejně nakrájíme i tofu.  
Nyní je prosmažím, dokonce to ani nemusíte, jen to tam vložte.  
Dejte to tam vše společně a také to hezky smažte.  
Nyní tady máme v míse připravené tofu.  
Nakrájíme také veganské párky, jakékoli druhy, nemusí to být velké franky.  
Tyto jsou z Ameriky, možná nejsou k dostání všude,  
jen dobře chutnají.  
Dobře, mám tu dva, další dva.

Podívejte,  
musí to být asi polovina  
tofu a polovina vege párků.  
Myslím, že je to  
dost dobré,  
protože máme také jiné  
věci.  
Pokud nepoužijeme tento  
párek, použijeme ho jindy  
na něco jiného.  
Tady již máme zrovna vše  
připraveno.  
Máme tady tento druh hrášku,  
čínského hrášku,  
a dáme na něj trochu červené  
papriky kvůli barvě.  
Posmažím to jako přílohu,  
extra chod.  
Hezká barva, ne?  
Ano.  
Červená paprika.  
Obojí má společně mnoho  
vitamínů.  
Podívejte na to.  
Podívejte na barvu.  
Hezké, ne?  
Červené a zelené jako tohle,  
je to vábnější. Ano.  
Ano, to je dost dobré.  
Nyní tady mám  
trochu jablečného koření.  
To je nová věc,  
ovocná.  
Skvělé!  
Dále máme kari pastu,  
trochu černého pepře, sůl,  
koriandr.  
To je vše, co potřebujeme.  
Jednoduché vaření,  
to znáte, ano?  
Dále máme samozřejmě  
Magi.  
Není to moc nezbytné,  
ale dobře to chutná.  
Magi nebo sójová omáčka.  
Vidíte, protože nechci  
používat mnoho pánví,  
osmažím hrášek  
a červenou papriku a pak  
můžeme tuto pánev

později použít.  
Rozehřejí tady pánev  
a pak do ní něco vložíme.  
Když nemáme doma olej,  
použijeme jen veganské  
máslo, protože je stejně  
vyrobeno z oleje.  
Toto je vyrobeno  
ze slunečnicového oleje,  
bohatého na vitamín  
a Omega 3 a 6.  
Dám tam jen plnou lžici  
asi jednu plnou polévkovou  
lžici, bude to  
stejně jako olej.  
(Ano.)  
Žádný problém.  
Potřebujeme kokosové  
mléko. Tohle do toho dám.  
Musíme ho nejdřív  
rozříznout.  
Potom vše uvaříme,  
jen tam pak vlijeme  
kokosové mléko  
a právě to bude exotické.  
Máme asi  
500 ml  
kokosového mléka,  
hustého mléka,  
ne kokosové šťávy.  
Dáme to do toho společně.  
Dáme to do toho společně.  
Právě je rozehřátý olej,  
osmažíme  
zeleninu,  
tento zelený hrášek  
a červenou papriku.  
Jen 3 až 5 minut,  
to stačí.  
Nesmažte to příliš, mohli  
bychom to dokonce jíst i  
syrové. Jen to takto  
promíchejte po několika  
minutách. Mohli bychom to  
i zakrýt, aby se to vařilo  
rychleji, pak se to nemusí  
vařit tak dlouho.  
Dám tam trošku jablečného  
koření.  
Tohle je z naší společnosti

Loving Food company.  
Trošku sójové omáčky  
nebo Magi, to je vše.  
Trošku koriandru, ano nebo  
ne, také v pořádku.  
Jen pro chuť.  
Koriandr, pak  
to bude fajn.  
Vidíte?  
To je vše, co tam je.  
Pokud nemáte tohle jablečkové  
koření, můžete použít  
houbové nebo zeleninové  
koření, to je všechno  
v pořádku. Vše je povoleno.  
Jakmile to má trochu  
prskající zvuk a všechny  
druhy koření se rozpustily,  
je to dostatečné.  
Nikdy si zeleninu nepřevařte.  
Slyšíte ten zvuk?  
Podobně, jakoby to vřelo.  
Tak to je, když je hotovo.  
Nyní to dám na talíř,  
abychom mohli použít  
na vaření kari stejnou pánev  
a nemuseli moc umývat.  
Velmi jednoduché,  
ale výživné  
a chutná výtečně.  
To je hlavní věc.  
Hlavní věc je, aby to dobře  
chutnalo.  
Koření a pikantnost  
musí být  
v pořádku.  
Ano.  
Pokud je ho příliš mnoho  
pak je to silné.  
Pokud je ho příliš málo,  
je to plané a  
vy si to nevychutnáte.  
Udělalí jsme to takto.  
Takto to má vypadat, ano?  
Opravdu hezké, Mistryně.  
Ano, velmi jednoduché  
a chutná to výtečně. Chci,  
abyste to nejdřív zkusili.  
Ano.  
Je to křupavé.

Ano, je to křupavé.  
Proto jsem vám řikala,  
že to nemusíme vařit tak  
dlouho, vidíte? Dobře.  
A perfektní chuť, že?  
Ano.  
Nyní použijeme tentýž  
hrnec na vaření  
kari.  
Také tam dáme lžici  
oleje nebo místo oleje lžici  
veganského másla.  
Necháme to trošku rozehřát  
a pak tam posmažím tofu.  
Musíme udělat tofu  
do zlatohněda.  
Dozlatova stačí,  
společně s veganskými párky.  
Posmažte to dozlatova.  
Po chvíli do toho přidáme  
zeleninu.  
Prostě to smažte, dokud  
to nebude vše dozlatova.  
Pár minut a bude to  
dozlatova.  
Pokud je to plané,  
chutná to trochu jinak,  
je to jiné,  
a pokud je to posmažené,  
je to jiné.  
Smažené je chutnější.  
Promíchané smažené  
chutné tofu s párky je jiné,  
než když je to jen vařené.  
Ano.  
Proto to smažíme a mícháme.  
Ano, Mistryně.  
Po několika minutách  
by to mělo být už  
dozlatova.  
Když je tofu dozlatova  
a párky jsou také trochu  
zlatohnědé,  
je to v pořádku.  
Přidáme tam houby  
a lilek.  
Stačí to smíchat dohromady.  
Tohle je kovová konvice,  
víte? (Ano.)  
Je to lepší pro zdraví.

Obyčejně tento hrnec  
používám venku, protože  
je pořádně těžký,  
velmi silný a těžký.  
Vaříme s ním venku.  
Ano, Mistryně.  
V kamnech na dřevo,  
ale také ho mohu použít tady.  
Tohle je asi 500 ml  
kokosového  
mléka.  
Odměřím to, abyste věděli.  
Asi jednu lžici  
koriandru  
a jednu lžici  
černého pepře.  
Černý nebo bílý je v pořádku.  
Ano, Mistryně.  
Pak trochu jablek,  
asi jednu lžici  
jablečného koření.  
Jablkové koření,  
houbové koření nebo  
zeleninové koření,  
to je všechno v pořádku.  
Nyní dejte trochu soli.  
Tato jedna je oukej, možná  
nejdřív jednu kávovou lžičku.  
Ano.  
Pokud chceme, můžeme vždy  
přidat více.  
Zkontrolujte zeleninu.  
Trošku to pak zamícháme.  
Voní to už hezky?  
Voní to už hezky?  
A budeme potřebovat  
také tohle kari.  
Dám tam hodně kari.  
Mám kari hodně ráda,  
proto tam dám asi čtyři  
lžíce kari pasty.  
Ale vy nemusíte  
dávat tak mnoho.  
Dejte tolik, kolik chcete.  
A všechno to smícháme.  
Kápněte tam trochu  
sójové omáčky nebo Magi.  
Takto  
a zamíchejte to.  
Nyní to mícháme dohromady.

Ano.  
Vidíte?  
Dokonce nepotřebujete  
přidávat ani vodu,  
protože to kokosové mléko a  
toto všechno také obsahuje  
trochu vody.  
A zelenina  
pustí vodu.  
Už to vypadá hezky.  
Opravdu hezky, Mistryně.  
Bude to i výtečně chutnat.  
Ochutnám trošku, abych  
věděla, jestli je to oukej.  
Je to už dobré, můj Bože!  
Nechám vás trochu ochutnat,  
aby ste věděli.  
Nechte to vařit  
10, 20 nebo 30 minut.  
Opravdu dobré, Mistryně.  
Ano, samozřejmě.  
A pokud to chcete ostřejší,  
můžete do toho dát  
chili omáčku.  
Ale já tuto volbu nechám  
otevřenou a můžeme si přidat  
později u stolu, pokud  
budeme chtít. Je to dobré.  
Ano. Necháme to zvolna vařit  
asi... záleží na tom, jak  
rozvařenou chcete zeleninu.  
Chcete-li ji velmi jemnou,  
aby vám tála na jazyku, pak  
to nechte být 30 minut,  
nebo 20 minut, pokud ne,  
10 minut a jezte.  
Žádná doba. Ano.  
Přikryjeme to, aby se to  
lépe povařilo, aby to  
nepotřebovalo tak mnoho  
tepla.  
Velmi, velmi zeslabíme  
a necháme povařit.  
Tady to máte.  
Je to snadné na vaření?  
Ano, Mistryně.  
Opravdu snadné.  
Správně, říkala jsem vám to.  
Podívejte se na to.  
Podívejte, snížila jsem již

na velmi nízkou teplotu,  
skoro vypnula a stále to  
slabě vře, protože tato pánev  
je vyrobena s měděným dnem  
a to drží dobře teplo,  
pánev se velmi silná  
a izolovaná,  
protože je to železo.  
Možná to trvá trochu déle  
než se nahřeje, ale pak  
dlouho drží teplo.  
Nemohu déle čekat,  
Mistryně.  
Tak dobře to voní!  
Ano, já vím.  
Musíme čekat.  
Zkontroluji to.  
Mohli bychom to dokonce  
jíst už teď.  
Ale pokud je lilek měkký,  
jakoby tál,  
pak je to výborné.  
To je vše.  
Jinak to můžete jíst už takto,  
dokud to nevzkypí,  
můžete už jíst.  
A bude to chutnat skvěle.  
Je to jen proto, že někteří  
lidé mají rádi lilek velmi,  
velmi křehký.  
Když si ho dáte do úst,  
jakoby vám roztál  
a to je také dobré.  
Zatímco čekáme na kari,  
připravíme chléb.  
Nakrájejte ho do  
diamantového tvaru,  
vždy  
krájejte diamantový tvar.  
Ano.  
Buďte si jistí, že  
váš vztah je jako  
diamant.  
To je důvod.  
Toto je sezamový chléb,  
bude to dobře chutnat.  
Pamatujte, že stejné jídlo,  
když ho hezky uděláte,  
je mnohem přitažlivější,  
obzvláště, máte-li hosty.

Pokud nemáte hosty, pak  
dobrá, tolik na tom nezáleží.  
Máte-li hosty, udělejte to  
hezky, vítané a hřejivé.  
Ano, Mistryně.  
Zvláště, pokud vám přijde  
přítelkyně, nazdobte to.  
Chcete jít do jejího srdce  
skrz její žaludek.  
Ano.  
To samé, když to nazdobíte  
hezky  
a uděláte s láskou.  
Ano.  
Dobře se to zvolna vaří.  
Nyní to máme již uvařeno.  
Je to dobré, dobré!  
Je to dobré.  
Je to už dost dobré.  
Můžeme už jíst.  
Máte hlad?  
Ano, Mistryně.  
Opravdu? Ano.  
Oukej, to bude dobré.  
Podívejte se na omáčku,  
taková hustá. Dobré.  
Kokosové mléko to  
zahustilo a dochutilo.  
Kokos je zázrak  
z vesmíru, protože  
z kokosových listů dělají  
na domech střechu  
a z kokosové části, když je  
mrtvá a suchá vyrábějí  
visutá lůžka  
nebo provazové postele.  
(Ano.)  
anebo mnoho jiných věcí.  
A používají to na zastavení  
budoucích záplav a takových  
podobných záležitostí.  
Vyrábějí kokosový cukr,  
vidíte, hnědý.  
(Ano.) Hnědý.  
Vypadá jako hnědý cukr,  
ale je z kokosu,  
můžeme ho použít.  
V Au Lacu (Vietnemu)  
máme dva druhy: palmový  
cukr a kokosový cukr.

Ve skutečnosti tady nějaký  
mám, mohu vám ukázat.  
To je palmový cukr,  
je vyroben čistě  
z palmy a vody.  
Někdy je to taková malá  
krabička nebo velká  
dávka jako tato.  
A tohle je kokosový cukr.  
Kokosový cukr je výtečný.  
(Ano.)  
Přírodní sladidlo má dokonce  
vysoký obsah draslíku a  
nízký index glykémie.  
Dobré! Všechno z přírodního  
organického kokosu,  
z kokosové šťávy.  
Dokonce nepotřebujeme  
ani třtinový cukr. Ano.  
Kokos je zázrak,  
je opravdu dobrý.  
Dokonce ho používají  
na výrobu mnoha věcí.  
Ale samozřejmě můžete pít  
kokosovou šťávu.  
Z kokosového mléka  
můžete vařit a kokosovou  
dužinu můžete jíst a vyrobit  
mnoho druhů sladkých  
cukrovinek a věcí  
v Au Lacu (Vietnamu).  
Oni skutečně svůj kokos  
milují.  
Oukej, vše je hotovo.  
Nyní to dáme do mísy.  
Je to jednoduché jídlo,  
jen kari a chleba.  
Samozřejmě, že si později  
dáme ovoce a také zákusky,  
pokud chcete. (Ano.)  
Vypadají dobře!  
Řekněte kdy. Budete chtít?  
Ano, opravdu.  
Chcete jíst všechny  
tyto věci.  
Oukej, řekl jsem kdy  
na vaše "kdy!"  
Ne, to je právě dost  
pro dva lidi,  
dám do vaší mísy

trochu více.  
Děkuji vám, Mistryně.  
Jste hodný hoch.  
To je spravedlivé, to je  
spravedlivé. Hezky to voní.  
Ano, opravdu hezky.  
Voní to nádherně  
a bude to dobře chutnat,  
dobré.  
Tak takto vypadá  
vaše kari večere.  
Opravdu dobré.  
A důležitá věc, nezapomeňte  
na svíčky.  
Nestojí to tolik peněz  
a můžete je používat  
znovu a znovu,  
způsobí, že jídlo vypadá  
hřejivěji, útulněji a  
romanticky, správně?  
Ano.  
Chcete-li, aby se vaše  
přítelkyně nebo přítel nebo  
někdo cítil vítán.  
(Ano.)  
Nedá to tolik práce  
to uvařit. (Ano.)  
Ale je to nicméně  
chutné.  
V Indii jedí většinou  
kari a pijí vodu,  
to je vše.  
Děkuji vám.  
Je to již mimochodem velmi  
pikantní.  
Voda se k tomu  
dokonale hodí.  
A pokud se vám to nezdá  
příliš pikantní, tady máte  
Aulacskou (Vietnamskou)  
chili omáčku.  
Nejdříve zkusím.  
Oukej, dobrá.  
Nyní se jako obvykle  
pomodlete. A modlete se  
uvnitř, nemusí to být  
viditelné nebo něco.  
Ale modlete se před tím, než  
dáte první sousto do úst.  
Řekněte si uvnitř, děkuji

Nebesům, děkuji Bohu,  
děkuji všem andělům a  
zúčastněným lidem a  
dokonce i zvířatům.  
Později si můžete  
dát tyto sušenky  
z Číny,  
z Formosy (Taiwanu).  
Jsou z naší společnosti  
„Loving Food”.  
A samozřejmě během jídla  
můžete trošku mluvit, ale  
nezkoušejte se smát příliš  
nahlas a dýchat do jídla.  
Ano.  
Nebylo by to příliš  
vkusné.  
Dobrá,  
dobrou chuť.  
Děkuji vám, Mistryně.  
Vám také.  
Máte dost?  
Ano, více než dost.  
Tady, chléb.  
Děkuji vám.  
Vypadá to dobře.  
Vypadá to dobře. (Ano.)  
Chutná to dobře.  
Ne proto, že jsem to vařila já,  
ale protože je to dobré.  
Je to dost horké.  
Opravdu dobré.  
Máte-li kari příliš horké,  
můžete sníst nejdřív hrášek  
nebo to jíst společně.  
Ano.  
Zkuste.  
Je to s tím dobré.  
Prostě víc zeleniny.  
Později si můžeme dát čaj,  
Indický čaj nebo jen  
obyčejný čaj a sušenky,  
pak nám bude fajn.  
Ano.  
A můžeme si vzít ovoce.  
Bezva.  
Samozřejmě můžete pustit  
hudbu a takové věci.  
Někteří lidé, co vaří kari,  
ho upřednostňují trochu

sladší, tak byste tam mohli  
dát asi půl kávové lžičky  
cukru, kokosového cukru  
nebo trochu  
jablečného džusu.  
Ano, Mistryně.  
Je to v pořádku takto,  
nebo vy...?  
Je to opravdu dobré.  
Nemohu nic říct.  
Je to příliš dobré.  
Oukej, dobré.  
Uvidíte dle chuti, až budete  
vařit a ochutnáte,  
a pořád to nebude ono,  
můžete přidat trošku cukru,  
půl kávové lžičky nebo  
zarovnané lžičky.  
Ano, Mistryně.  
Je to nyní trošku lepší  
s cukrem?  
S cukrem je to  
dokonalejší.  
Ano, je to jemnější.  
Mám to radši.  
Ano, není to příliš trpké.  
Proto, přidávám trochu cukru  
nebo džusu,  
když vařím, vidíte?  
Nebo čerstvé ovoce.  
Sladké ovoce, jako hrušky  
nebo i s jablky.  
Ano, Mistryně.  
Tak to chutná sladčeji  
a je to měkčí.