

Dar lásky: Jednoduché a výživné varenie s Najvyššou Majsterkou Ching Hai: Vegánske tekvicové a syrové prsty Vegánska pomarančová zmrzlina SLOŽENÍ POMERANČOVÁ VEGANSKÁ ZMRZLINA 3 strední pomeranče 1 a půl balení veganského jogurtu VEGANSKÉ DÝŇOVÉ A SYROVÉ PRSTY ½ kg čerstvé dýně 200 gramů veganského sýru Olivový olej nebo nějaký stolní olej 1 kávová lžice soli 1 kávová lžice pepře 1 kávová lžice hnědého cukru 1 polévková lžice houbového ochucovadla Chlebová strouhanka PŘÍLOHY, OMÁČKY A OBLOHA Hořčice Kečup Chilli omáčka Veganské máslo Chleba Lilek Okurka Červená paprika Meloun Ahoj. Dnes si připravíme dvě jídla. První z nich bude veganská pomarančová zmrzlina. A druhé bude dýně a smažený veganský sýr. Můžeme to nazvat dýňové a syrové prsty. Nejdříve ze všeho si na pomarančovou zmrzlinu nachystáme tři pomeranče a jeden a půl slazeného prostého nebo	vanilkového jogurtu. Na dýňové prsty potřebujeme asi půl kilogramu čerstvé dýně a 200 gramů sýru samozřejmě veganského. To znamená bez mléka, bez laktózy. Také sůl a pepř na ochucení. Trochu stolního oleje, a také potřebujeme chlebovou strouhanku. Nějaké ovoce na ozdobu. Na to tady mám lilek nebo baklažán zbylý ze včerejška, okurku a červenou papriku. Také to můžeme ozdobit melounem. Prostě čemukoli barevnému dáte přednost a můžete to také s tím jíst. Místo přípravy salátu, si ozdobíte jídlo melounem, okurkou, paprikou nebo lilkem, můžete to také jíst syrové. Většinu jídla můžete stejně jíst syrovou. Nazdobíte si to jako extra chod bez toho, že byste museli připravovat navíc salát. POMERANČOVÁ VEGANSKÁ ZMRZLINA Nyní nejdříve připravíme veganskou pomarančovou zmrzlinu. Pomeranč nakrájíme z vrchu takto. Pak zkusíme dostat ven dužinu. Nechte vnější slupku neporušenou jako pohár. Dužinu pomeranče dáme do mísy, necháme ji tam a nachystáme na míchání. Zkuste opatrně vybrat	dužinu pomeranče ven. Můžete to trochu takto nakrojit, aby se dala snadněji vybrat. Jestli nám trochu zůstane vevnitř na slupce, je to v pořádku. Ale neudělejte do slupky žádné díry. Takže máme pohár, který může udržet kapalinu. Můžete také použít lžičku na vydlabání. A lžičku vymačkejte šťávu z pomeranče. Jemně tlačte na stěnu pomarančové slupky a všechna šťáva půjde ven stejně jako dužina z pomeranče. Je zábavné to dělat s dětmi, děti budou rády dělat takovou činnost. Vidíte, použijeme vnější slupku pomeranče, abychom vyrobili pohár. Později do toho dáme kapalinu a položíme zpět jako nedotčený pomeranč. Pokračujte s dalším. Ukrojte jako víčko. Ne příliš mnoho, tak aby váš pohár udržel tekutinu, kterou tam nalijete. Smícháme v mixéru pomeranč a jogurt. Tady to máte a vymačkejte šťávu z pomeranče dokonce i z víčka. Máme tři pomeranče a jeden a půl jogurtu, to bude dobré. Z vašeho pomeranče bude pohár. Tady, ze všech jsou poháry. A aby vám stály, až je položíte na talíř,
---	--	---

velmi jemně je upravte.
Zploštěte dno.
Ne příliš,
jinak byste se prořízli
dovnitř a pak by vám
tekutina prosakovala.
Jen tak, aby to stálo.
Prostě zploštěte
dno pomeranče.
Tady to máte, vidíte?
Tak a máme
hotovy tři poháry.
Nyní nasypeme do mixéru
pomeranč,
který jsme vybrali zevnitř.
Dejte to tam všechno
i s vlákninou.
Přidáme do toho také
veganský jogurt.
Slazený jogurt.
Jeden nebo dva jogurty,
záleží na tom, jak velké
máte pomeranče.
Tuhle máme tři
středně velké pomeranče,
tak tam dám
jeden a půl jogurtu.
Poměr je dva díly
pomerančové dužiny a šťávy
a jeden díl jogurtu,
takže na tři pomeranče
jeden a půl jogurtu.
Čtyři pomeranče, dva jogurty.
Dobře, děti.
Nyní jsme hotovi,
trochu to umixujeme,
aby to bylo jemné.
Nejdříve to dělejte pomalu,
v případě, že je toho mnoho.
Dobře.
Vidíte, zda je to všechno
nejemno umixováno,
pokud ne, mixujte trochu víc.
Neděláme to při vysoké
rychlosti, mixujeme jen
na nižší rychlosti.
Nyní je to dobře vmixováno.
Nalijeme to do pohárů,
které máme,
do pomerančových pohárů.

Jemně a pomalu.
Velmi dobře srovnejte
váš pohár, aby dobře stál.
Pak to nalijeme dovnitř,
prostě naplňte pohár po okraj.
Aby nepřetekl.
Tady to máte, máme
tři pomerančové poháry.
Zbytek můžete vypít
nebo nalít do nějakého
plastového pohárku,
abyste si udělali
jednoduše zmrzlinu
namísto té v pomeranči.
Tak nyní můžeme použít
víčko, které jsme odkrojili
a zakryjeme to.
Je to jako zbrusu nový
pomeranč.
Přikryjte to
a dejte na několik hodin
do mrazničky,
dokud tekutina
neztuhne jako zmrzlina.
Vidíte, takto.
**VEGANSKÉ DÝŇOVÉ A
SÝROVÉ PRSTY**
Jsme připraveni
na dýňové prsty?
Řekněte ano, dobrá, dobrá.
Nyní oloupejte dýni
ze slupky.
Buďte opatrné děti, když to
děláte, ano?
Když držíte dýni,
dejte prsty
 pryč z místa,
kudy vedete nůž,
kvůli bezpečnosti.
Jinak požádejte mámu,
aby vám to udělala,
pokud je to zprvu příliš tvrdé
a vy dělejte snazší části
a až vyrostete
můžete dělat všechno.
Když se v dětství budete
učit pomalu krok za krokem,
až dospějete,
budete fantastičtí kuchaři
a uděláte si,

cokoli máte rádi,
pokud jste se to dříve naučili.
A pokud se budete
soustředit na učení,
pak můžete být dobří ve škole
a můžete být dobří také
ve všem ostatním.
Věřím ve vás.
Vyberte sýr z tašky.
Ten je z Anglie,
nazývá se zralý bílý
sýr čedar.
„Delikátní
bez-mléčná náhrada sýra
s příchutí čedaru
nazývaný Cheesley.“
Páni,
bez mléka, bez laktózy,
nádhera, skvělá chuť.
Máme nachystaný sýr
a tady máme
hotovou dýni.
Nastrouháme to.
Malé struhadlo nebo můžete
použít robot, ale v případě,
že chcete šetřit elektřinou,
použijte toto.
Vezměte střední velikost.
Prostě to nastrouhejte.
Jestli to neumíte,
poproste mámu, aby
vám to nastrouhala.
Nastrouhejte sýr,
hezky, hezky nastrouháno.
Tady,
můžete se podívat.
Držte sýr v polovině
a podržte struhadlo
v druhé ruce
a jen tlačte dolů.
Pak uvidíte, jak
vám to tady jde ven
děti, znáte to.
Ano, jako drcené, strouhané
skoro jako obilí.
Pak nastrouháme také dýni.
Jestli je kousek dýně příliš
velký, rozdělte ho nejdříve
na menší lépe uchopitelnou
velikost a také ji nastrouhejte

do téže misky,
kterou jste použili na sýr.
Dýně se snadněji strouhá,
proto můžete
použít větší velikost.
Vaření je zábavné, děti.
Vidíte, bude to takto
velmi jemně nastrouhané.
Nebo můžete použít střední
velikost, kterou jsme použili
pro sýr a bude to jemnější.
Každý způsob je v pořádku.
Abyste si neudělali
kolem dokola v kuchyni
nepořádek,
dejte si mísu do dřezu.
Je to snazší strouhat
z vyšší pozice.
Jen strouhejte, dokud
není celá dýně hotová.
V pořádku, děti, strouhejte
dýni až kým zůstane
malý kousek, asi tak
na dva tři prsty, pak
prosím dále nezkoušejte
protože byste si mohli
zranit prsty.
Protože to už nemáte kde
uchopit, tak to nechte
tak, jak to je.
Můžete to jíst i tak hrubé
nebo vnořit později do
polévky. Jste dobré děti.
Vegetariánské děti
jsou dobré děti.
Také se prodává něco na
uchopení zeleniny,
když ji chcete strouhat,
více vám to chrání ruce.
Pokud chcete opravdu
strouhat až dokonce,
použijte vidličku.
Je to trik, použít vidličku,
na přidržení, abyste si
nezranili prsty
a nastrouhali část,
kterou vidlička nezasahuje.
Takto můžete použít
téměř vše a to je prima,
Téměř všechno je pryč.

Máme hotovo, máme nyní
dost sýru a dýně na vaření.
Vyčistěte si struhadlo.
Nikdy to nečistěte rukama
protože je to velmi ostré.
Nejdříve použijte vidličku
nebo lžici a jemně
vyškrábejte, aby se ostré
části neotupily,
neškrábejte to příliš.
Dovnitř použijte
cokoli, třeba vidličku
nebo tyčinku,
abyste to vytlačili ven.
Tyčinka je delší
a není struhadlo
jako vidlička.
Vyberte to tak,
dobře, je to čisté.
Vyčistěte vše zevnitř
pak to můžete očistit
hadříkem nebo štětcem,
zbytek později, až budete
mýt nádobí.
Tady zůstal kousek,
můžete ho setrást do mísy.
Nyní máme směs dýně a sýra.
Asi tak dva díly dýně
a jeden díl sýra,
smíchejte to dohromady.
Více nebo méně,
nemusí to být přesné.
Důkladně, skrz na skrz
to promíchejte. Dobře.
Fajn.
Nyní přidáme sůl a pepř.
Jestli chcete,
můžete si to odměřit,
asi kávovou lžicí soli.
Rozsypte to, posolte.
A kávovou lžicí
mletého pepře,
ne příliš jemně mletého,
mletý, ale abyste
stále ještě mohli
trošku vidět zrnitost.
Můžete dát více či méně
a nejdřív to smíchejte.
Smíchejte sůl a pepř
a dohromady se sýrem a dýní

to dobře vidličkou
nebo tyčinkou promíchejte.
Promíchejte a ochutnejte,
abyste viděli, zda je to dost
dobré. Je to dobré.
Veganský sýr je normálně
už trochu slanější,
tak opatrně se solí.
Nyní bychom mohli dát
trochu houbového koření.
Houbové koření
neobsahuje žádnou sůl.
Můžete přidat trošku
na obohacení chuti.
Jen tak asi jednu polévkovou
lžici. A znovu zamícháme.
Dobře promícháme.
Víte, co je dobré?
Můžeme tam dát
jednu kávovou lžičku cukru.
Hnědého cukru.
Aby chuť nebyla příliš slaná.
Jednu kávovou lžičku cukru
do toho.
Někteří lidé rádi vidí
mé ptáky, když vařím,
ale je nebezpečné
nechat ptáky v kuchyni.
Zapneme nyní vařič.
Dáme do toho trochu oleje
a rozehřejeme.
Máme domácí olivový olej.
Můžeme ho dnes použít
na vaření. Bude to velkolepé.
Domácí výroba, organický
z mé zahrady.
Olej je rozehřátý.
Ponořím směs dýně
do chlebové strouhanky.
Udělejte to jako prst.
Nebo kolo, míč,
na tom nezáleží.
A obal je z chlebové
strouhanky.
Obalte to dobře,
pomozte si lžicí, abyste to
zakryli a prsty to trochu
stlačte, aby to bylo pevnější.
Bude to pevnější
a znovu to obalte

v chlebové strouhance.
Na velikost prstu.
Vyrovnejte to.
A pomocí lžíce
to dejte do oleje.
Pokud to příliš prská,
přikryjte a ztlumte vařič.
Asi jednu plnou polévkovou
lžící směsi a obalte to
v chlebové strouhance.
Zakryjte to, dokud to všechno
zakryté není vysmaženo, pak
to ručně vyměňte.
Udělejte to do tvaru prstu
nebo palce.
Nemusí to být malé
jako prst.
Tuto velikost udělejte
jako palec,
palec dospělého.
Dejte to tam,
nebo snadněji pomocí lžíce.
Další.
Zmáčkněte to, aby byl
více pevný a ne tak volný.
Trochu to vyrovnejte
vaří se to rychleji.
Nemusí to být vždy
stejná velikost.
Vytáhněte ten první.
První je již usmažen.
Položte ho raději na chvíli
takto na stranu na síto,
aby trochu oleje odkapalo
do mísy.
Pak to přesuneme
na talíř opatřený utěrkou.
Je to dobré na svačinu
nebo jako denní jídlo.
Až je olej rozehřátý,
ztlumte na střední ohřev,
aby to příliš rychle nepálilo
a aby vypadaly uvnitř hezky.
Když chcete vyjmout
dýňový prst, použijte raději
lžící, abyste to snadněji
vyňali.
Jinak by se to možná zlomilo.
Protože to není moc
tvrdá a pevná hmota.

Když to děláte jemně,
nebude to špatně.
Snadněji to vložíme se lžící
a později snadněji vyjmeme.
Buďte štedří
s chlebovou strouhankou,
může být také smíchána
se směsí dýně a syra.
Může se trochu přidat
kvůli pevnosti
do dýňových prstů.
Snadněji se s tím pak dělá.
Tento je hotov.
Vyjmu ho.
Po prosmažení je tvrdší
a vypadá takhle,
vypadá jako prst.
Proto tomu
říkám dýňový prst.
Máme trik,
pokud je vaše dýně příliš
mokrá, někdy je mladší
a má mnoho tekutiny,
pak můžete přidat trochu
pšeničné mouky, aby ztuhla
před tím, než to obalíte
do chlebové strouhanky,
nebo můžete vmíchat více
chlebové strouhanky.
A ohřev nesmí být
příliš nízký.
Je lepší, pokud je dost
horký, jinak se vaše dýňové
prsty nebudou
dost rychle smažit
a rozdrobí se vám na kousky.
Například, pokud uvidíte, že
se vám prst
nesmaží jako jeden kus,
ale láme se na kousky,
můžete vmíchat více
mouky a zvýšit ohřev,
pak se smaží rychleji
a neláme se.
Existuje několik
podobných triků.
A v takovém výše
uvedeném případě,
když máte těsto na dýňové
prsty příliš měkké a

úplně se vám to láme v oleji,
nemějte strach,
jen přelijte olej přes kovové
sítko do jiné pánve
a pak budete mít zase
čistý olej a pokračujte.
Nejlepší je zkontrolovat
nejdříve vaši
dýňovou směs, zdali není
trochu vodnatá.
Je-li vodnatá, není to dobré.
Musíme okamžitě přidat
trochu mouky a zamíchat,
abychom to trochu vysušili,
protože je-li to příliš vlhké,
nebude to držet pohromadě,
dokonce ani s chlebovou
strouhankou. Nebo zkuste
nejdříve, zda váš dýňový
prst drží pohromadě
v jednom kuse nebo ne.
Pak pokračujte.
Protože, jestli nedrží,
musíme do toho
přimíchat trochu
pšeničné mouky.
Také záleží na syru,
někdy sýr taje
příliš rychle,
nebo je sýr příliš
kapalný v kontaktu
s dýní, pak musíte
rozhodně přidat mouku
do směsi na dýňové prsty.
Jestli vaše směs dýňového
prstu nebude příliš mokrá,
pak olej bude takto stabilní,
bude bublat uvnitř pánve,
když ho zahříváme
ale vůbec nestříká.
Vidíte, když máte
dobré těsto,
jen to hezky vše ale neprská.
Dokonce i když to mám
naplno, asi na 12,
to je maximum, neprská to,
to je perfektní vaření.
Jsem na sebe hrdá.
Existují rozdílné vařiče,
některé z nich mají nahoře

kontrolku teploty.
Kontrolka teploty je nejlepší,
když chcete něco smažit,
protože, když je to příliš
horké, tak se vaříč
sám automaticky ztlumí.
Tak je pořád stejná teplota.
Když je to takto dozlatova,
je to hotovo.
Vypadá to takto dozlatova.
Pak to je perfektní.
Přeneste to na síto,
aby olej odkapal,
aby to nebylo příliš masné.
Položte na síto, počkejte
dokud olej neodkape
a pak si to dejte na talíř,
tady to máte.
Mám v míse síto.
Olej tam odkape
a bude to dobré.
Vidíte, jak se hezky
olej zahřívá a vůbec neprská?
Používám olivový olej.
Možná můžete zkusit
také použít jiný olej na
vaření, to je také v pořádku.
Máme hodně olivového oleje,
protože máme hodně oliv
na zahradě a mí asistenti
z toho vyrábějí olej,
tak to můžeme také zkusit.
Předpokládá se,
že olivový olej je zdravý.
Můžete si ověřit
na internetu, jaké
má olivový olej vlastnosti.
Nechám to na vás, abyste
pracovali, budete
inteligentnější, schopnější.
Jsi hodné děvče.
Děkuji vám.
Dnes jsi mým hostem.
Mistryně, co tu všechno je?
To jsou dýňové
a syrové prsty.
Říkáme tomu jednoduše
dýňové prsty.
Tohle je výzdoba.
Chcete vědět více?

Vypadá to hezky.
Meloun, červená paprika
a lilek.
Lilek, ano.
Prostě, aby to vypadalo
pěkně, jen
jednoduché věci.
Co je tohle Mistryně?
Vypadá to velmi barevně.
To je jen hořčice a kolečko
čili pikantní omáčky.
Ano, vypadá to opravdu
roztomile.
To je jen máslo, víte?
To je veganské máslo
na chleba.
Namaluju na to srdce
a směřující obličej.
A tohle, Mistryně,
ten pomeranč?
Otevřete to a koukněte se.
Pomarančová zmrzlina.
Bezva! To vypadá dobře!
To budeme jíst potom.
Můžete ji sníst předtím,
nebo kdy budete chtít.
Protože jíme
smažené jídlo. (Ano.)
Takže si k tomu můžeme dát
čerstvou zeleninu a později
zmrzlinu na ochlazení.
Pokud máte rádi studené.
Vychutnejte si to.
Dobrá, děkuji.
Můžete jíst prsty nebo
nožem a vidličkou.
Dobrá, vytáhněte to.
Takhle.
A můžete to sníst s hořčicí.
Anebo s chlebem a máslem.
S hořčicí a kečupem.
Tady máte.
Je to horké.
Vietnamská (aulacká)
horká omáčka, velmi horká,
tak buďte opatrní.
Dobrá, dám si to.
Dejte si, ano? (Ano.)
Prosím.
Neobviňujte mne ano?

Nebudu.
Nekažte srdce
a obličej, ano?
Ano, vypadá to roztomile.
Jejich roztomilost je milá.
Všechno roztomilé je milé.
Ano.
Je to jako zákusek.
Nebo to můžete sníst jako
hlavní chod.
Dobrou chuť.
Děkujeme.
Mějte tichý a pěkný oběd.
Děkujeme.
Jak se řekne
“dobrou chuť”
v kantonštině?
Dobrou chuť. Takhle.
Dobrou chuť.
Dobrou chuť, ano.
Dobrou chuť.
Nepotřebujeme na to
kantonštinu, že? (Ne.)
Jen ochutnejte.
Nemusíte to dokonce ani jíst
s tímto
i samotné je to velmi dobré.
Ano, je to dobré.
Jak dobré to je?
Velmi dobré. 10, 10.
10, 10?
Tohle nemají v restauracích,
nebo ano?
Už jste to někdy jedl?
Tohle ještě ne.
Já jsem to vymyslela.
Zase.
Ale pouze v případě,
že někdo jiný
měl stejné smýšlení,
to nevím.
Já sama jsem to nikdy
předtím nejedla.
Ale tohle je tak dobré.
Tamhle, zkuste tu zmrzlinu.
Ano. (Je čerstvá.)
Moment.
Podám vám další lžiči,
dobře? (Dobře.)
Tady máte.

Titul: TV_822_Dar lásky_Vegánske tekvicové a syrové prsty_Vegánska pomarančová zmrzlina

Děkuji vám, Mistryně.
Žlutá lžíce se dokonce
hodí k tomu pomeranči.
A já mám zelenou a ta se
hodí k listu. (Ano.)
Je to čerstvé, že? (Ano.)
Zkuste to.
Osvěžující. (Ano.)
Moc mi to chutná.
Ano, mně také.
Výborné?
Skvělé.
Je to velmi dobré.