

Titul: TV_878_Speciální Valentýnská večeře_Diamantové bagety nadívané veganskou šunkovou pastou_Papriková srdíčka s hráškem_Restované barevné ovoce_Sladké srdce z tofu s čerstvou mandarinkou a rozinkami

DAR LÁSKY

Jednoduché a výživné vaření s Nejvyšší Mistryní Ching Hai: Speciální Valentýnská večeře Diamantové bagety nadívané veganskou šunkovou pastou Paprikové srdíčka s hráškem Restované barevné ovoce Sladké srdíčka z tofu s čerstvou mandarinkou a rozinkami Dnes máme už téměř Valentýna, tak přichystáme něco Valentýnského, pro případ, že budete mít milého partnera. Máme tady na ozdobu zelený hrášek a trochu červených paprik a na vaření zelené a žluté papriky a lilek. Dále máme také francouzskou bagetu. Trochu jemného tofu, 400 gramů. Dále tu máme ovocný sirup na tofu, abychom ho mohli jíst jako zákusek. Také trochu kukuřice. Musíme ji uvařit společně se zeleninou. Samozřejmě máme také mletý černý pepř, trochu sójové omáčky a trochu zeleninového bujónu a houbového koření. Nemusíme používat zeleninový bujón, existuje také ovocný bujón, můžete si ho sami udělat. Nejdříve si zapneme plotnu a dáme vařit vodu, abychom mohli uvařit zeleninu. Nakrájíme trochu červené papriky na malé kousičky, velikosti asi jako malíček, jen kvůli barevnosti.

Také jsem připravila 4 kousky červené papriky ve tvaru srdce - Valentýnské. Můžete také nakrájet na kostky jinou zeleninu, žlutou papriku nebo také zelenou papriku nebo ne. Zelená paprika dnes není nezbytná. Myslím, že bychom mohli, mohli bychom. Zelenou papriku rovněž, všechno poduste, je to dobré. Také trochu lilku, vše dohromady nakrájejte na kostky. Podusím to, abychom si to dali k jídlu. To je jen příprava. Nakrájejte na malé kostičky. Až si budete společně povídat, abyste nemuseli tak moc žvýkat. Protože během Valentýnské večeře si, tuším, budete chtít povídat, ne? O nějakých sladkých maličkostech. A trochu zelené. Vše nakrájejte. Dejte to stranou, připraveno na podušení. Nakrájet takto na malé, malé kousky. Kostky. Vidíte, připravili jsme takovou barevnou zeleninovou mísu a podusíme ji na oleji a okořeníme. Vidíte, hodně barev, aby vám to doprálo mít pestrý vztah. Voda vše, dáme do ní kukuřici. Nechte vařit asi 5 minut, dokud není křehká. Také

tam můžeme dát hrášek, a společně uvařit. Ušetříme čas a energii. Tady to máte. Zatímco čekáme než to znovu začne vřít a než se to uvaří, připravím chleba a další náplň. Dnes uděláme plněný chléb. Použijeme mletou šunku. Nazývají ji sójová pasta. Je to jako mletá veganská šunka na vyplnění vnitřku chleba. 100 gramů nebo 200 gramů je v pořádku. Protože nebudeme hned pracovat se zeleninou, vařte ji méně než obvykle. Obvykle ji vaříte asi 5 minut. V tomto případě ji vařte asi 3 minuty a přikryjte ji, vypněte plotnu a nechte to tam, aby to bylo teplé. Budete pokračovat ve vaření o chvíli později a stále si to bude držet teplo, dokud si neuděláte hlavní chod a nevmícháte do toho. Nyní marinuji šunku. Mám asi 200 gramů veganské šunky. Dám tam jednu polévkovou lžici houbového koření. Jednu polévkovou lžici mletého černého pepře jednu zarovnanou lžici nebo i méně, pokud nechcete tolik. Trochu bujónu, zarovnanou lžici a zamícháme to. Pokud máte nějaký takový bezmléčný sýr parmezán, můžete tam dát asi jednu lžici, to bude fajn.

Titul: TV_878_Speciální Valentýnská večeře_Diamantové bagety nadívané veganskou šunkovou pastou_Papriková srdíčka s hráškem_Restované barevné ovoce_Sladké srdce z tofu s čerstvou mandarinkou a rozinkami

Bude to chutnat exoticky, neobvykle.
Pokud nemáte, to je v pořádku. Pokud je šunka příliš vlhká, můžete dát do toho trochu pšeničné mouky. Uvidíte, jak to půjde. Většinou tento druh šunky mrazí. Když ji koupíte, je asi zmrazená, tak musíte přidat asi lžici mouky, aby nebyla příliš vlhká. Nyní vše smícháme. Vše dobře promíchejte, všechno koření a mouku a mletou veganskou šunku. A pokud uvidíte, že je to stále trochu vlhké, můžete přidat více mouky. Můžete zkusit, zda je to podle vaší chutě. Myslím, že je to dobré. Je to velmi dobré. Nechte to stranou. Nyní připravujeme chléb. Nakrájíme ho na plátky, ve tvaru kosočtverce asi na tloušťku palce, tak nějak. Chcete, aby byl váš poslední vztah navždy, jako diamanty. Lidé říkají, že diamanty jsou navždy. Pokud je něco navždy v tomto světě, to by bylo pěkné. Některé páry zůstávají pohromadě za všech okolností jako diamanty. Tak vidíte, tvar diamantu pro váš jakoby diamantový vztah. Nyní vybereme vnitřek chleba,

abychom ho mohli vyplnit hmotou. Rozkrojte dokola po obvodu a vyberte. Vidíte, bude tam uprostřed taková díra, proto můžeme vyplnit vnitřek výplní. A to, co vyjmete z chleba smíchejte dohromady se šunkou, abyste s tím neplývali. Nadrobte střídu chleba, kterou jste vybrali a přidejte ke směsi šunky, zase zamíchejte. Můžete takto jednoduše prsty, vytlačte střídu chleba ven, přes šunku, to je v pořádku. Vidíte, vaše směs šunky, jen vyndejte vnitřek chleba. Nechte stěny chleba asi půl centimetru silné, aby se nerozlomil, to bude vypadat také pěkně. Zůstane oblý a kosočtvercový. Palcem to vystrčte velmi jednoduše a rychle. Nechte venkovní stranu chleba tak symetrickou, jak je to jen možné. Jen z estetického důvodu. Všechno čisté. Můžeme s tím pokračovat, možná toho uděláme asi 8 kousků. Pokud je střídu chleba příliš mnoho na vaši šunku, můžete si ji schovat pro psa nebo kočku. Moji psi milují francouzský chléb a celozrnný chléb. Benny miluje obzvlášť francouzský chléb,

mohl by sníst celý bochník sám, ale já ho nenechám jíst tak mnoho, protože tyhle chleby nejsou zrovna příliš výživné. Ale trochu pro chuť, aby byl šťastný, to je v pořádku, život nemusí být příliš omezený. Musíte být opatrní s francouzským chlebem nebo jakýmkoli křupavým chlebem, protože někdy ho potírají vaječnou vodou, aby měl křupavou kůrku. Musíte se zeptat prodavače, jestli je chleba zcela veganský, jestli na něm není žádné vejce, žádné mléko. Myslím, že víte, co dělat. Je to trochu složité v tomto životě, mít všechno čisté, ale můžete, můžete zkusit. Smícháme vnitřní část chleba se šunkovou směsí, kterou máme. Dobře to smíchejte. Pokud nemáte tento druh mleté šunky, můžete použít sójový protein a dobře ho semlít a smíchat s kořením a se vším. To je to samé, ano? Nebo máte veganské kuřecí nebo veganské klobásy, můžete je dobře pomlít v mlýnku. Nebo dokonce i malé, malé kostky jsou v pohodě, nemusí to být přesně to samé. Záleží to na tom, co máte doma, z čeho můžeme vařit. Nyní dáme do pánve olivový olej.

Titul: TV_878_Speciální Valentýnská večeře_Diamantové bagety nadívané veganskou šunkovou pastou_Papriková srdíčka s hráškem_Restované barevné ovoce_Sladké srdce z tofu s čerstvou mandarinkou a rozinkami

Tento, opět je to olej z mého vlastního hospodářství.
Sklížíme a vyrábíme si olej sami.
Nechme ho tam dokud se nerozehřeje.
Olej by neměl být příliš horký.
Z počátku ano, ale pak teplotu ztlumte na 2/3, střední, přes střed, aby to příliš rychle nepálilo.
Zatímco čekáme, dokud se olej nerozehřeje, můžeme již plnit chléb.
Moje kuchyně není nikdy dost velká.
Venkovská kuchyně, to je už dobrá velikost ve srovnání s jinou kuchyní.
Plníme chléb šunkovou hmotou.
Ujistěte se, že je to rovné.
Odřežte nadměrnou část a zarovnejte to lžící.
Dobře to vyplňte.
Dobře. Mohu to rozprostřít dokola, to je také v pořádku.
Ale je lepší, když je chléb kolem vidět.
Odřežeme některé nadbytečné části.
Můžeme vidět veganskou šunku úhledně uvnitř chleba.
Pokračujte s dalším, dokud to není vše zaplněno, úhledně uvnitř dutiny chleba.
Můžeme vidět kolem kruh, prostě to tak vypadá hezčí.
Ale to neznamená, že to tak musí být nebo něco.
Dělejte, co můžete.
Vyplňte vnitřek chleba, vnitřek díry.
Zarovnejte to.

Pokud je toho příliš mnoho, odkrojte přečnivající část a pak tím vším vyplňte vnitřek.
Vaření je umění, aby vás podrželo šťastné a zdravé.
Nemusí to být velmi propracované, nemusí to mít mnoho drahých směsí nebo být časově náročné.
Prostě vařit s láskou a být nápaditý.
A mít z toho zábavu.
Když bude vaše jídlo takto požehnané šťastným pocitem, tak lidé, kteří ho jedí, se budou také cítit šťastně, ovlivnění vašim štěstím a vaší láskou k nim.
To je důležité.
Myslím, že olej je již hotov, dáme tuto chlebovou směs jednu po druhé smažit.
Smažte pomalu.
Olej by neměl být příliš přehřátý, prostě tak akorát, aby se chléb usmažil a šunka uvnitř aby byla teplá, horká a uvařená.
Pomalou, protože když to budete dělat příliš rychle, pak bude vnější strana připálená a vnitřek nebude uvařen.
Proto snížíme na střední nebo trošku větší než střední, pokud je to nezbytné, uvidíte, jak to půjde.
Vaření je umění, pamatujete?
To není jako matematika.
Je lepší, pokud vaříte více s intuicí a láskou v srdci.
Vždycky zkontrolujte, jestli není jedna strana příliš

hnědá nebo dozlatova, pak to nejdříve obraťte na jinou stranu, ať si odpočine a později ji zase otočte zpět.
A pak po chvíli zkontrolujte, jestli je chléb v pořádku.
Pokud je příliš horký, příliš rychle hnědý, tak to zeslabte.
A pokud ne, je to v pořádku do poslední chvíle, pokud chcete obě strany zlatavě hnědé, pak vždycky můžete rychle zvýšit ohřev pro rychlejší zhnědnutí a pak je vyjměte.
Pokud je již jedna strana zlatavě hnědá, nevádí, obraťte ji nejdříve na druhou stranu.
Vypadá to tam dobře.
Jakmile uvidíte, že jsou obě strany zlatavě hnědé, pak to můžete odložit na talíř s utěrkou, aby absorbovala přebytečný olej.
Ano, dobrá.
Pak je to také hotovo.
Vidíte, až budou hotovy, budou vypadat takto.
Tyto jsou více či méně hotovy.
Mezitím vybereme zeleninu, je to stále vařící, horké a uvařeno, nádhera.
Pamatujte, že tyto věci musíte jíst horké.
Takže jezte, dokud je to stále křupavé a horké, to je nejlepší.
Když slijete vodu, slijte ji do mísy nebo do něčeho jiného, je příliš horká pro červy a hmyz ve výlevce nebo v potrubí, prosím berte na to ohled.

Titul: TV_878_Speciální Valentýnská večeře_Diamantové bagety nadívané veganskou šunkovou pastou_Papriková srdíčka s hráškem_Restované barevné ovoce_Sladké srdce z tofu s čerstvou mandarinkou a rozinkami

Pro nás jsou to jen červi a hmyz, pro ně je jejich život drahocenný, jako kohokoli jiného. Necháme to tady, pak podusíme rychle zeleninu, jinak by to nebylo křupavé a horké, že ne? Voní to dobře! Voní to dobře, dobře, dobře. Některé zlaté, některé trochu hnědé, ale vůbec ne spálené, nádhera. Vypadá to dobře. Tamhle je trochu oleje, nalevo, podusíme zeleninu rychle, rychle. Vše, co uděláme, že polijeme šťavnatou zeleninu, papriky a lilek. Přidejte teplotu, dejte do toho trochu koriandrového prášku a bujónu a houbového koření, asi 1 lžíci. Trochu sójové omáčky, rychle, rychle, jen pár kapek. Koriandrového prášku asi jednu čajovou lžičku. Trochu mletého pepře. Máme všechny druhy věcí. Rychle to zamíchejte. A dejte do toho trochu vody, jen malinko. Myslím, že už nepotřebujeme džus nebo cukr, protože tyto druhy zeleniny jsou samy o sobě velmi, velmi sladké. Stále to kontroluji. Je to velmi dobré, není potřeba. Nyní přidáme lžíci mouky na zahuštění omáčky. Zamíchat a je to hotovo. Tak je to. Zeleninu nevaříme

příliš dlouho. Je to připraveno k podávání s chlebem a jinou šťavnatou zeleninou. Můžete si dát i jiné druhy zeleniny, které máte rádi. Protože já už se zeleninou nevařím, vařím jen se šťavnatými plody, takže tohle je vše, co máme. S tofu je to jednoduché, jen ho ohřejete, možná pár minut v mikrovlnce a polijte ho sirupem. Nebo ho dokonce snězte i takto, studený, je to hotov k jídlu. Myslím, že to budeme podávat studené. Tofu můžeme rozdělit na čtyři trojúhelníčky. A potom ho vyřezeme do tvaru srdce, symbolu srdce. Jen rozkrojíte trojúhelníček doprostřed tohoto trojúhelníku a stane se z toho srdce. Buďte opatrní, protože je to tofu. Je to měkké a není to pevné a silné, takže s ním zacházejte opatrně. Podívejte, už tu máme dvě srdce. Potom položte ty srdce čelem k sobě, takto. A potom přichystáme jiná dvě srdce. Jen ukrojíte uprostřed trojúhelník na větší straně toho trojúhelníku. Pak je srdce hotovo, velmi jednoduché. Tady to máme. Čtyři srdce. Dvě pro každého. Doprostřed nalijeme sirup a trochu takto na povrch.

Jednu lžíci více či méně. Je to velmi jednoduché, výborné a výživné. Život může být velmi jednoduchý! Můžeme tam také dát mandarinku a rozinky. Už je to perfektní! Perfektní příklad dobré výživy a dobrého vzhledu. Přišpendlete na to hrozinky, vypadá, jakoby tu vyrostly, pěkné. Líbí se mi, jak to vypadá, prostě nádhera. Nemohu se dočkat jídla. Tak tohle je Vaše Valentýnská večeře, hotová a nádherná. Tohle je nadívaný chléb, jako květina. A vytvořím tvar srdce z červené papriky a uvnitř je zelená, přeje vám, aby byl váš vztah navždy mladý. Obě vaše srdce budou navždy mladá, čerstvě zamilovaná. Tohle je tofu, které jsme vyřezali do tvaru srdce s mandarinkou, ovocným sirupem a rozinkami. Rozinka je černá, tofu je bílé, sirup je čirý a sladký, To jsou symboly jistoty, že váš vztah propluje skrz temné a jasné časy života do čisté, sladké lásky. Těšte se! Ano, dokonce máme nealkoholické šampaňské a ovoce pro

Titul: TV_878_Speciální Valentýnská večeře_Diamantové bagety nadívané veganskou šunkovou pastou_Papriková srdíčka s hráškem_Restované barevné ovoce_Sladké srdce z tofu s čerstvou mandarinkou a rozinkami

plodný vztah
a svíci, aby provázela
váš život
do osvětlené úrovně,
ne fyzické,
ale osvětlené úrovně,
aby vám vzájemně pomohla
se povznést a praktikovat
do dne, kdy dosáhnete
pravdivé lásky v Nebi.
Ano mí psi jsou moje láska.
Jsou tam také šťastní,
odpočívají na pohovce,
čekají na
Valentýnskou večeři.
Nyní víte, vše co uděláte,
je pozvat vašeho milovaného
a překvapit ho nebo ji
s touto dobrotou, která
se jednoduše připraví,
jednoduše se stráví, radostná,
veselá Valentýnská večeře.
Dokonce rozsvítím vonnou
tyčinku a olejovou lampu,
aby vyluhovaly pěkné,
překrásné aroma v celém
pokoji. V téhle atmosféře
se cítíte velmi dobře.
Podívejte, aromatická lampa.
A můžete na stůl
položít trochu vody,
velmi romantická večeře.
Nealkoholické šampaňské.
Vychutnejte si večeři.

SLOŽENÍ

Kosočtvercové bagety
plněné šunkovou
veganskou pastou
Olivový olej
Francouzská bageta
100-200 gramů
šunkové veganské pasty
1 lžíce
houbového koření
1 lžíce vegetariánského
bujónu v prášku
1 lžíce
mletého černého pepře

1 lžíce bezmléčného
parmezánského sýru
Pšeničná mouka (volitelné)
Paprika ve tvaru srdce
s hráškem
Červená paprika
Hrášek
Kukuřice
Dušené barevné ovoce
Olivový olej
Červená paprika
Žlutá paprika
Zelená paprika (volitelné)
Lilek
1 lžíce
houbového koření
1 lžíce
koriandrového prášku
Pár kapek sójové omáčky
Vegetariánský bujón
v prášku
(volitelné: ovocný bujón)
Mletý černý pepř
Filtrovaná voda
1 lžíce mouky
Sladké srdce z tofu
s čerstvou mandarinkou
a rozinkami
400 gramů jemného tofu
1 lžíce ovocného sirupu
Mandarinky
Rozinky