

Dar lásky: Jednoduché a výživné vaření s Nejvyšší Mistryní Ching Hai
Předkrm:
Marinovaný thajský lilek
První chod: Odvážné tofu
Zákusek: Horký banán
Ahoj, skvělí lidé.
Dnes budete zase se mnou vařit jednoduché a výživné jídlo.
Máme tady houby různé velikosti.
Trochu čerstvých již umytých zelených fazolí.
200 gramů pevného tofu,
200 gramů pevného tofu a trochu mořských řas, mořské řasy Nori.
Jablko a hrušku.
Nepoužijeme to všechno, jen několik kousků.
A pak nějaké koření, jako houbové koření, mletý pepř, koriandr, celý pepř, ostrá čili omáčka, volitelné, a fazolová čili omáčka.
Všechno to je na takzvané „Odvážné tofu“.
Dokonce máme tři chody jídla, leč jednoduché.
Dále tu máme bílý lilek, fermentovaný lilek na předkrm.
Jako dezert máme Horký banán.
Pojďme na to.
Zapneme plotnu, abychom uvařili tofu a zelené fazole.
A mezitím si na později pro dezert připravíme hotový ovocný sirup.
Také připravíme malý předkrm.
Tohle je vietnamská (aulacká) hmota, ale můžete si ji koupit

v asijských obchodech.
Nazývají se “cà pháo ớt” (thajský lilek s čili).
Tohle je bílý lilek marinovaný v čili omáče, velmi, velmi chutné.
Dobře, dáme pár ven.
Život může být velmi jednoduchý, ale vzrušující a chutný. Někteří vaši hosté by si dali, to, co přichystám.
Vypadá to takto.
Marinovaný bílý lilek.
Je malý, malý.
Do vařící vody na fazole bychom měli dát špetku soli.
Můžete to tam dát i později, to je také v pořádku.
Dám to tam napřed, abych nezapomněla. Mezitím připravíme tofu a omáčku na tofu.
Uděláme z tofu lůžko.
Potřebuji větší nůž.
Na tohle, rozkrojíme tento kus tofu na dva.
Rozdělíme ho na dva kousky.
Po celé šířce tofu dolů.
Můžete si to udělat slabší, pokud chcete, ale není třeba.
Budou z toho dva takové kousky, které uvaříme ve vřící vodě.
Hned teď to tam necháme.
Připravím omáčku.
Pro přípravu dobré omáčky potřebujeme kousek hrušky, kousek jablka.
Nařežu je na malé kousky.
Jestli to chcete jemnější, oloupejte slupku.
Myslím, že oloupu slupku, bude to lepší.
Jsem zvyklá jíst jednoduše a nahrubo.
Zapomněla jsem, že vaši

hosté jsou možná trochu noblesnější.
Ale víte co? Jednoduchý život je nejlepší život.
Naučíte se to.
To vám garantuji.
Čím jednodušší, tím lepší.
Skutečně, v každodenním životě jím jednodušeji, než nyní.
Nemohu si dovolit, abych byla ještě vybíravá v jídle.
A potom nemohu chodit do venkovních vegetariánských restaurací, protože nejsou vždy úplně čistě vegetariánské.
Mnoho věcí, co koupíme venku, někdy vypadá tak nevinně a neškodně, přitom nejsou čistě veganské.
Tak je nejlepší vařit si sám, aspoň si užijete tvořivosti.
To je pro vaše mimořádné hosty.
Kdybych měla hosty, připravila bych něco jako tohle, trochu neobvyklé.
Pokud hosty nemám, jím jen jednoduše.
Nakrájíme všechny tyto malé kousky ovoce na velmi jemné.
Čím jemnější, tím lepší, ano, velmi, velmi jemné.
Bude z toho omáčka.
Nyní dám zelené fazole do vroucí vody.
Budete je vařit asi dvě minuty.
Prostě dáte fazole dovnitř.
Neměli byste je vařit příliš dlouho.
Nechte je vařit jednu minutu a pak tam dejte tofu a vypněte plotnu.
Dokonce to udělám jemnější a tak to bude kapalnější,

než kdybychom to dělali na pánvi. Čím jemnější, tím lepší. To jen k sladké omáčce, kterou připravíme. Vložím tam tofu, fazole jsou už převařeny. Dáme tam ohřát tofu a vypneme plotnu. To je vše. Nemusíme to vařit dlouho, a přikryjeme to, aby to zůstalo teplé. Nyní nakrájíme houby. Vložíme tam nakrájenou hrušku a jablko. Pak nakrájíme houby najemno, také velmi, velmi malé kousičky, jako prst. Aby to na tofu nevypadalo buclaté a neforemné, ale to je vše. To je velmi velká houba, stačí jen jedna. V pořádku, dobrá. Tady to máte. Necháme rozehrát pánev s trochou olivového oleje. Můj organický domácí olivový olej, jedna polévková lžice. Nechte ho rozehrát. Věci, které nebudeme potřebovat, necháme zde. A také nalámeme trochu mořských řas, pár kousků. Nalámejte je na menší, malé kousky velikosti prstu, polodlouhé velikosti. To by mělo stačit. Velikost palce je v pořádku. Možná trochu více, to záleží na tom, jak máte rádi chuť mořských řas, dejte více či méně, no tom nezáleží. Všechny je nalámeme na menší kousky.

Tady to máte, velmi dobré. Máme hotovou fazolovou čili omáčku. Koriandr, všechno je hotovo. Olej je připraven. Jemně do něj dáme houby. S olejem musíme být opatrní. Stačí jen kapka vody a takto to vystříkne. Nyní tam na chvíli podusíme houby. Připravím omáčku. Dejte asi půl lžice houbového koření. Trošku černého pepře. Přidám trošku koriandru. Zkontrolujte houby, ztlumte trošku plotnu. Dejte do toho trochu sójové omáčky, asi jednu lžici, to je dobré. Pak půl lžice pálivé omáčky nebo lžici, to záleží na tom, jak ostré to chcete. Ostrá čili fazolová omáčka. A pak trochu více ostré směsi. Bude to opravdu ostré. Pár kapek čili omáčky. To je opravdová čili omáčka. Pak to vše dobře promícháme. A je to. Nyní to dáme tam. Dejte tam houby. Dobře promíchejte. Dejte tam kousky mořských řas. Pak tam přidáme jablko a hrušku, abychom s tím společně dosáhli přírodní vůně omáčky. Jen to zamíchejte, a pak je hotovo. Mohli byste přidat hrušku a jablko před tím společně s houbami, nebo potom, na tom nezáleží.

Je to hotovo. Tak to je. Dáme to na tofu. Nyní vypněte plotnu. Vytáhněte horké tofu, položte ho takto na talíř. Tam, ten další jeden vedle druhého. Pak to polijeme touto omáčkou. Bude to hotovo, tak to ono, velmi jednoduché. Polijte shora omáčkou. Nemusíte přikrýt celé tofu, vypadá to trochu pěkněji, perleťové na okraji a tmavé houby, tmavé mořské řasy a houby nahoře. Takto to vypadá lákavější. Ale nezáleží na tom, jak to servírujete vašim hostům to bude chutnat. Je to hezké. Nyní vytáhneme fazole a dáme je vedle toho. To bude fantastické jídlo. Samozřejmě, že to můžete servírovat s rýží. Páni, vypadá to tak dobře, jsem si jistá, že to bude vašim hostům chutnat. Páni, opravdu dobré. Tak by mělo vypadat vaše Odvážné Tofu. Odvážné, protože to je na způsob ostrého s pálivou paprikou a čili a vším tímto. Ale je to dobré pro zimní den, když se necítíte a nemáte chuť příliš jíst, tohle vám půjde k chuti. Někteří lidé mají rádi ostrá jídla, to by mělo být v pořádku. Ne všichni mají rádi planá jídla. Tak, jestli máte hosty například z Mexika, to by mohl být chod jídla. Tak takto by mělo Odvážné Tofu vypadat.

Můžete ho servírovat samozřejmě s rýží, a k tomu džus a vodu. Nejdřív, tady aperitiv. Předpokládejme, že máte hosta, zatímco váš host jí, můžete připravit Horký banán. Velmi jednoduché, jen asi 100 gramů nějaké univerzální mouky a pomačkaný banán. Smíchejte to dohromady s moukou. Můžete použít dva banány, pokud jeden nestačí. Máme tady dva, protože není příliš velký, proto máme dva. Můžeme rozmačkat banán takto na kuchyňské desce. Banán by měl být zralý a dobrý. Prostě ho takto vidličkou rozmačkejte. Dobře. Všechno rozmačkejte. Dobře, hotovo. Nemusí to být jako bramborová kaše. Jen to rozmačkejte na rozlámané hladké kousky. To je dobré. Takto by to mělo být dobré. Žádný problém. Špetku soli do mouky. Dobře rozmíchejte sůl a mouku, vložte tam banán. Banán s moukou smíchejte vidličkou nebo rukama, koho to zajímá? Nyní přidáme trošku vody, dokud z toho nebude těsto. Dobré. Dám tam pár lžic oleje, nešetřete s ním. Dejte to tam, rozehřejte. Ale těsto nemá být

příliš pevné, jako je na výrobu koláčů. Je to téměř jako těsto ale velmi konzistentní. Jestli máte již olej horký, můžete tam takto vložit malé kousky. Nebude to mít žádný tvar, to nevádí. Jen to tam dejte. Použijte na vložení lžici nebo vařečku. Takto jednu porci najednou. Tenké, ne příliš silné, asi půl centimetru tloušťky. Není na to pravidlo. Jen to dejte do oleje. To je minutka Horký banán. Jelikož je to banán, je to typ vlhkého těsta. Takovéhoho. Není to jako pevné a suché těsto, ne, je mokré. Jen to tam vložíme. Odděleně, nedávejte jeden vedle druhého. Můžete, ale pak se slepí dohromady. Pokud to tam dáte odděleně, neslepí se. Tloušťka je asi kolem půl centimetru nebo jeden centimetr. Tak se to rychle a hezky usmaží. Mezitím můžete dát hmotu pryč. Po několika minutách až je už jedna strana dozlatova, obraťte na druhou stranu. A je to hotovo. Vidíte, druhá strana je dozlatova a obraťte to na druhou stranu a to bude dobré. Když jsou obě strany dozlatova, pak je to hotovo k servírování.

Je to takto zlaté na obou stranách, hnědozlaté je také v pořádku, velmi, velmi dozlatova. Položte to na talíř opatřený utěrkou, aby absorbovala přebytečný olej. Přetočte to na utěrce a potom, jak jsem navrhla v názvu, musíme to servírovat horké s ovocným sirupem. Jsem si jistá, že vaši hosté budou zrovna končit s jídlem a čekat na tohle. Vidíte, vaše minutka Horký banán by měl být zlatohnědý jako tenhle, výtečný a křupavý. A už je vynikající dokonce i bez sirupu. V případě, že byste rádi sirup, už jsem nějaký připravila na stůl. Tady to máte. Takto bude vypadat vaše kompletní jídlo, tam v malé misce je aperitiv. Váš hlavní chod s fazolemi a lůžkem z tofu s pikantními houbami a mořskými řasami. A potom si dáte minutku Horký banán. Je to delikátní. Hostům to bude chutnat, je to jednoduché a velmi levné. Je to rychlé a příjemné. Je to velmi dobré za studeného zimního dne, jako je tento. Dobrou chuť. Ať máte velmi, velmi dlouhé zajímavé, chutné přátelství! Pojd'te sem, všichni. Děkuji vám, Mistryně! Děkuji vám.

Minutka Horký banán.
Je to velmi horké.
Tady, tady, tady.
Horké, horké, horké, opatrně,
opatrně. Opatrně pejsku.
Je to dobré.
Tady Hapy. Tady Benny.
Hernite, pojd' sem.
Hapy, Hapy, všichni.
Pojďte. Je to dobré?
Ano! Je to velmi dobré
Mistryně, děkujeme vám.
Je to opravdu dobré.
Já vím, já vím.
Já vím, je to dobré.
Chutná to stejně dobře
jako banán.
Ano, jistě.
Já vím. Já vím.
Horké. Je potřeba foukat.
Tady Zo Zo. Tady Lady.
Hej, neměl jsi, miláčku?
Ne, oni měli,
měli mnoho, nedělejte
si starost. Nestarejte se.
Máme tady stále dost,
je toho tady dost.
V pořádku, podělíme se.
Říkám ti, že je to
delikátní.
Vypadá to opravdu hezky,
Mistryně!
Ano, to je, to je.
Nemohu se dočkat.
Chutná to skvěle.
Děkuji vám!
Tady máte polovinu fazolí.
Nádhera,
děkuji vám mockrát.
A trochu rýže, jestli chcete.
Mám dost rýže.
Nechcete rýži?
Ne.
Já také ne.
Miluji fazole.
Jsou perfektní.
Ano. Perfektní.
Musíte zkusit tofu.
Ty fazole jsou tak dobré.
Fazole jsou jednoduché.

Fazole jsou samozřejmě
jednoduché. A když je vaříte
samotné v trošce slané vody,
jsou dobré.
Tofu a omáčka.
Je to delikátní!
Říkala jsem vám.
Úžasné!
Je to opravdu dobré,
Mistryně! Já vím.
A můžete si později přidat
banán se sirupem,
abyste věděli, zda je lepší
se sirupem nebo bez.
Ano.
Ale bylo to v pohodě takto,
ne?
Bylo to i tak perfektní,
Mistryně.
Dobrou chuť.
PŘÍSADY
PŘEDKRM:
Marinovaný thajský lilek
(Cà pháo ót)
PRVNÍ CHOD:
Odvážné tofu
200 gramů pevného tofu
1 pol. lžice olivového oleje
1 velkou houbu
Mořské řasy Nori
Hruška
Jablko
½ polévkové lžice
houbového koření
1 pol. lžice sójové omáčky
½ - 1 polévkové lžice
čili fazolové omáčky
Trochu černého pepře
Trochu koriandru
Pár kapek čili omáčky
(volitelné)
PŘÍLOHA:
Vařené zelené fazole
Čerstvé zelené fazole
Voda
Špetka soli
ZÁKUSEK:
Horký banán
100 gramů
univerzální mouky

1-2 banány
Špetka soli
Voda
2 polévkové lžice oleje
Ovocný sirup