

Titul: TV_920_Dar lásky_Pečené jablká_Pikantné palacinky

Dar lásky:
Jednoduché a výživné varenie
s Najvyššou Majsterkou
Ching Hai:

Pečené jablká
Pikantné palacinky

ZLOŽENIE:

Pečené jablká
2 jablká, nakrájané
Hrozienska
Vegánske maslo
Ovocný sirup (alebo cukor)
Škorica
Voda
Pikantné palacinky
Palacinky:
500 g celozrnej múky
Štipka soli
1,5 litra sójového mlieka
BIO olivový olej
Paradajkovo – hubová
plnka:
2 polievkové lyžice
BIO olivového oleja
10 húb nakrájaných na kocky
2 nakrájané paradajky
2-3 lyžice vykôstkovaných
olív na drobno nasekaných
2-3 lyžice Maggi
Štipka soli
Trochu mletého
čierneho korenia
(1 zarovnaná čajová lyžička)
1 zarovnaná čajová lyžička
mletého koriandru
Palacinková náplň
z pečenej fazule
1 plechovka pečenej fazule
100 g vegánskeho syra
Predjedlo
Nemecké uhorky
Nealkoholické pivo

Takže priatelia, dnes si
pripravíme pikantné
palacinky a pečené jablká.
Pečené alebo ak chcete,
pražené jablká.

Je to veľmi ľahké urobiť.
Máme tu niekoľko jabĺk.
Vhodné sú akékoľvek
jablká, na varenie
alebo na jedenie.
Trochu hroziенок,
sušených hroziенок.
To je na dezert.
A na pikantné palacinky
potrebujeme trochu húb,
dve paradajky
a ďalej domáce BIO olivy
z mojej záhrady.
A samozrejme tu máme
veci ako je
mleté čierne korenie,
mletý koriander,
trochu Maggi,
sójovú omáčku, trochu soli
a plechovku pečenej fazule,
vegetariánskej.
Na palacinky
vymiešam asi 500 g
celozrnej múky.
Jeden z vašich bratov
mi pomohol vymiešať to
na veľmi hladké cesto.
Je to skvelé.
Ďalej štipka soli
a 1,5 litra sójového mlieka
a vymiešame to.
Chvíľu to necháme postáť,
nezáleží na tom.
Ďalej som pridala 100 g
vegánskeho syra.
Ten zmiešame
s pečenou fazuľou,
do palaciniiek.
Huby a paradajky
budú tiež na palacinky.
Teraz sa do toho pustíme.
Najskôr si pripravíme
jablká, alebo môžeme
najskôr urobiť palacinky
a jablká medzitým,
čo myslíte?
Najskôr jablká?
Čo hovoríte? (Áno.)
Dobre. (Áno, Majsterka.)
Pretože na palacinky

musíte dávať stále pozor.
Takže urobíme jablká.
Pripravíme ich ako zvyčajne.
Len ich veľmi jednoducho
nakrájajte na kolieska,
hrubé asi 1 centimeter,
asi takto.
Viete, že moje jedlá
sú jednoduché, však?
Všetko je zjednodušené
na minimum.
Dobre, nakrájame
jablká na kolieska.
A samozrejme môžete
použiť špeciálny nôž.
Používame tento
špeciálny nôž na vykrojenie
jadrovníka z jablka,
aby to nebolo príliš tvrdé,
ale nemusíte to robiť.
Môžete ho upiecť
a nakrájať na stole
alebo môžete použiť
bežný nôž.
Ak nemáte špeciálny,
použite občajný nôž
a vykrojte to dookola,
takže nemusíte kupovať
veľa vecí na to, aby ste varili.
Vlastne,
varenie je veľmi jednoduché.
Dobre, hotovo.
Odložíme to.
Pokračujeme s ďalšími.
Vidíte, môžem použiť aj
tento nôž. Vidíte, aké je to
dokonalé. Netreba tento.
Len vám hovorím,
že je možné použiť
viaceré veci.
Keď chcete variť dobre,
ak máte dobré nástroje,
ako všetci ostatní,
je to rýchlejšie a lepšie,
ináč môžeme improvizovať.
Vidíte? Dobre.
Vidíte, je dobré mať
viaceré nástroje,
ale ak nemáte,
improvizujte, je to lepšie

pre vaše IQ, to je všetko.
Mali by sme sa cvičiť v tom,
aby sme veci robili
s minimom nástrojov.
Za prvé nemáme doma
priveľa neporiadku.
Za druhé ušetríte veľa peňazí.
Za tretie ušetríte
veľa umývania.
A ušetriť umývanie znamená
ušetriť vodu, energiu
aj účet.
To je dôvod,
prečo nemám veľa vecí.
Vy ale môžete,
a ak ich už máte,
použite ich.
Ako vidíte, na jablká
si vymastíme plech
nejakým veganským maslom.
Ak nemáte žiaden nástroj
na vymastenie plechu,
môžete použiť tkaninu,
kuchynskú utierku
alebo obrúsok na tvár,
namáčať ho do masla
rozotrieť po plechu.
Aj to bude fajn.
Vidíte, perfektné.
To bolo veganské maslo,
dúfam, že ho poznáte.
Myslím, že áno.
A teraz len naukladáme
jablká na plech.
Môžete použiť veľký plech.
Ja to dnes varím
len pre osobné potešenie,
len pre jednu osobu,
aj vy môžete použiť
takýto malý plech.
Ak sa to nevmestí na plech,
môžete ho prekrojiť napoly
a vyplniť tak rohy.
Je to dovolené, dobre?
Nemyslíte si, že na to
niekto niečo povie.
Je to dovolené, áno?
Tak.
Len vyplníme plech
jablkami.

Tak.
A potom tam dáme
trochu hrozienok.
Len tak za hrst' hrozienok
na vrch.
Hej, ty.
Teraz to nie je pre teba.
Neskôr Zolo, s'ľubujem.
A hrst' hrozienok
na vrch jablák,
po celej ploche plechu.
Nezáleží na tom.
A ešte na zvyšok jablák.
Ľahké, nie? Dobre.
Ak je jablko príliš malé,
môžete pridať ešte jedno.
Keď sú všetky
jablkové plátky
naukladané na ostatných,
rozsypete po vrchu
trochu hrozienok.
Dobre.
Je to veľmi jednoduchá
verzia, skutočne
na tom veľa nie je.
Len toto,
jablká a hrozienka.
Neskôr si samozrejme
môžete pridať
trochu škorice.
Na vrch môžete dať
sirup alebo cukor
a piecť asi 20 minút.
Vidíte,
toto je veľmi dobré.
Vyrobené na Formose
(Taiwan) ale som si istá,
že sa to dá objednať.
Páni, všetko je to
z Formosy (Taiwan).
Toto je niečo ako ovocný
sirup. Vlastne sa vyrába
z kukuričného škrobu.
Verili by ste tomu?
Je skvelý,
úplne veganský,
neškodný.
Skvelé veci.
Dobre, len to vymačkajte
navrch jablák.

Trochu aj nabok,
ak chcete.
Ale keď sa to začne topiť,
aj tak sa to rozleje
po celej ploche.
Ak to nechcete príliš sladké,
nedávajte toho veľa.
Už sa nemôžem dočkať.
Zbiehajú sa z toho sliny!
To by malo byť dobré,
niekoľko kvapiek na každé.
A neskôr to môžeme
dať na stôl,
a ak to nebude dosť sladké,
môžete si ešte pridať.
Dajte na stôl škoricu,
dodá tomu chuť.
Táto spoločnosť sa volá
Sunlight Fructose
a telefónne číslo je,
samozrejme je to
predvoľba na Formosu
(Taiwan), t.j. 00 886.
A ich číslo je
049 225 0809.
A je tu aj fax:
492250565
v prípade, že to chcete
objednať alebo si od nich
chcete niečo kúpiť.
Toto je dobré,
skutočne je to z kukurice.
Takže v tom nie je
obsiahnuté žiadne násilie.
Som rada, že môžete
nájsť také veci.
Neskôr sa pokúsime
vyrobiť nejaký ovocný cukor.
A takto budú vaše
pečené jablká vyzeráť.
Teraz to dám do rúry.
Bude sa to piecť
asi 20 minút.
Vidíte, môžeme tam
pridať trochu vody
kvôli vlhkosti,
pár lyžíc na každé.
To bude dosť.
A ak uvidíte, že sú
príliš suché,

kedykoľvek môžete pridať viac vody. Kým sa jablká pečú, pripravíme si Pikantné palacinky. Len náhodne nasekajte paradajky, aby sme ich uvarili. Na veľkosť palca je fajn. Tak isto nakrájajte aj huby. Všetko to nechajte tu. Teraz to podusím. Na huby samozrejme musíme pripraviť nejaké korenie a dochucovadlo, asi 2-3 polievkové lyžice lyžice Maggi sú akurát, 2-3 polievkové lyžice. A trochu soli, aby sme nemuseli použiť priveľa Maggi, len trochu. Záleží na vašej chuti, aj to je dobré. Fajn. Ďalej pridáme trochu mletého čierneho korenia, asi tak 1 zarovnanú čajovú lyžičku, viac menej, podľa vašej chuti. A trochu mletého koriandru, tiež asi tak zarovnanú čajovú lyžičku. Nepoužívam na odmeranie lyžičku, ale viem, koľko to asi je. Vy použijete lyžičku, aby ste mali istotu. Toto dochucovadlo dáme nabok a neskôr ho pridáme navrch. Teraz si najskôr pripravíme huby. Dáme ich na panvicu alebo do hrnca, dusíme pár minút a malo by to byť už dobré. A viete, toto sú BIO olivy zo záhrady, ktoré sme si pripravili už dávnejšie. Tvrdé jadro olivy

vyberte von a použijete len dužinu z olivy. Nasekajte to na malé kúsky a zmiešajte s hubami a paradajkami pre exotickjšiu chuť. Môžete si ich kúpiť v supermarkete, to je jednoduchšie. Ak máte olivy, môžete si ich samozrejme vyrobiť sami. Môžete sa naučiť z internetu, ako to urobiť. Je mnoho spôsobov, ako to urobiť. A je jeden spôsob, ako pripraviť olivy na okamžité použitie bez toho, aby boli horké. Stačí ich vysušiť. Môžete ich na chvíľu dať sušiť do rúry, asi tak pri teplote 150, 250 °C, nech sa chvíľu v trúbe pečú, asi tak 10-15 minút. A keď ich vyberiete, budú celé scvrknuté a suché a horkosť bude preč. Môžete ich použiť okamžite. To je moje tajomstvo. Prezradila som ho. Skúste to. Takže použijeme asi 2 alebo 3 polievkové lyžice nasekaných olív, nasekajte ich na veľmi jemné čiastočky. Nasekajte ich najjemno a zmiešajte s hubami, alebo ich pridajte neskôr, nezáleží na tom, hlavne aby sa dobre premiešali. Je lepšie nasekať olivy na veľmi jemno, aby prenikli celou hubovou plnkou. Huby použijeme na naplnenie palaciniiek, na pikantné palacinky. Dobré, veľmi jemné.

Takže toto je plnka. Asi 10 húb, 2 paradajky, niekoľko lyžíc na jemno nasekaných olív a máte to. Dobré. Najskôr uvarím huby, a medzitým si pripravím veci na palacinky. Môžeme to robiť všetko naraz, záleží, aký máte varič a koľko máte času. Tu pripravím huby a tam urobím palacinky. Áno. A ešte zohrejem fazuľu a veganský syr, to všetko môžem urobiť medzitým. Takže huby, panvica je rozohriata, takže tam dáme niekoľko lyžíc, asi tak 1,5 lyžice BIO olivového oleja. To už viete, však? Je z mojej záhrady, a necháme to zahriať. Doma bude možno lepšie, keď budete variť naraz len jednu vec. Dobré. Dáme tam všetko toto. Jednoduché varenie je najlepšie a výživné. Budeme to tam dusiť asi tak 5 minút. To stačí. Nepridávajte do húb žiadnu vodu, dobre? Teraz otvoríme túto plechovku, dáme to do hrnca a ohrejeme to. Ohrievajte to pomaly. Na veľmi miernom ohni. A neskôr, keď to bude teplé, pridáte v poslednej minúte vegánsky syr. Teraz to nechám

pomaly zohriať.
Ako vidíte, nemôžeme
variť všetko naraz,
pretože niekedy je varič
príliš pomalý
na niektoré odlišné
spôsoby varenia,
takže musíte počkať.
Vonia to dobre, nie? Áno?
Áno.
Dobre,
je to už trochu opražené,
môžeme to nechať
chvíľu dlhšie alebo nie.
Záleží na vás.
Áno, je to také dobré.
Myslím, že počkám
ešte pár minút.
Medzitým sa ohrieva
ďalšia panvica.
Vždy pridáme jednu
polievkovú lyžicu
na jednu palacinku.
Vidíte,
keď sú huby už
veľmi horúce a parí sa z nich,
to stačí.
Dám tam niečo iné,
toto, dobre!
A počkám,
kým sa panvica ohreje.
Teraz pridáme koreniny,
ktoré sme si
pripravili predtým
a dobre premiešame.
Čierne korenie
je nevyhnutné, aby to bolo
veľmi chutné. Páni!
Už teraz je to vynikajúce.
Nevarte to prídlho,
to by malo stačiť.
Vypnem to
a odložím niekam nabok.
Dobre. Sem.
Ak to chcete variť ďalej,
tak na miernom ohni.
Môžete to samozrejme
urobiť mäkšie.
Dobre.
Teraz tam dáme

palacinkovú zmes.
Keď necháte palacinkové
cesto na chvíľu odstáť,
bude hladšie
a ak je príliš husté,
môžete ešte pridať
trochu sójového mlieka.
Myslím, že toto by
pre mňa malo byť dobré.
Vylejeme tam 1 naberačku
cestička a rovnomerne ho
rozotrieme po panvici,
ako keď robíte palacinky,
to viete.
Len to rovnomerne rozotriete.
Necháme to tam.
A keď je jedna strana
zlatisto hnedá,
obráťte to na druhú stranu,
to je všetko.
Veľmi jednoduché.
Namiešala som veľa,
pretože môj dom je veľký.
Vy ale nemusíte.
Vidíte,
táto je z jednej strany
už zlatistá,
tak ju obrátíme na druhú,
vidíte?
A huby sú pripravené.
Fazuľa už tiež trochu vrie,
musíme úplne
zmierniť ohrev,
aby sa nevarila tak prudko.
Asi tak na jednu tretinu
ohrevu, áno?
Teraz už môžeme pridať
veganský syr.
Vidíte, snažím sa variť
všetko naraz,
preto je to tu
trochu preplnené.
Vy ale nemusíte,
môžete najskôr
upiecť všetky palacinky,
nechať ich tam,
potom ohriať fazuľu
a nakoniec uvariť huby.
Ja to ale robím všetko naraz,
pretože sa mi to tak páči.

Rada sa zamestnávam.
Pridám teraz 100 g
veganského syra
do fazule,
a znovu to tam necháme
na slabom ohni.
Nezabudnite, len slabo,
nesmie to vriieť.
Dobre, myslím, že
táto palacinka je hotová.
Môžeme počkať
ešte trochu dlhšie,
táto strana ešte nie je hotová,
tak je to fajn. Dobre.
Mám len tento malý varič,
ako vidíte, veľmi pomalý.
A keď chcete variť
veľa vecí naraz,
je to trochu pomalé.
Dobre,
teraz to vymením,
toto je horúcejšie,
bude to takto rýchlejšie.
A počkáme, kým sa to uvarí.
Namiešala som toho veľa,
pretože moja rodina je veľká
ale vy nemusíte robiť
z pol kila
celozrnnej múky,
stačí polovica,
tretina alebo štvrtina,
podľa toho,
pre koľkých ľudí to chcete.
Z tohto bude veľa,
asi 20 palacinek.
Páni, je to pekné,
toto je lepšie.
Dobre,
veganský syr a fazuľa
sa mierne varia.
To je dobré. V poriadku!
Teraz už treba
chystať veci na stôl.
Vidíte, huby
a fazuľa sú hotové,
takže ich preložíme
do dvoch misiek.
Toto je moja
veľmi jednoduchá piecka.
Ak si to chcete kúpiť,

je to veľmi dobré. Vidíte, sú tu len tri, štyri stupne. Toto je na opekanie, jeden je na spodný ohrev, jeden na horný ohrev a jeden na súčasný ohrev hore aj dole. A sú tu hodinky, vidíte. Túto rúru nahrejte asi tak 5-10 minút dopredu, dajte to tam na 20 minút a jablká s hrozičkami budú hotové. Veľmi jednoduché. Pre začiatočníkov ideálne. Na zdravie. Na zdravie, Majsterka. Nikdy nepijem s uhorkou. Toto je dobré ako predjedlo. Chutí mi to. Čo to je? Nemecké uhorky. Nemecké? Uhorky. Sú to mladé kvasené uhorky. Kvasené? Kvasené uhorky. Je to dobré? S nealkoholickým pivom. Áno. (Áno.) Toto je dobré, shandy, napol pivo, napol limonáda. Môžete samozrejme piť čisté pivo (nealko), viete? To je pre tých, čo majú tak radi pivo. S uhorkami. A čo je toto, Majsterka? Nemôžem sa dočkať. Dajte si. Môžete si dať buď huby alebo paradajky a olivy. Alebo si môžete dať fazuľu s veganským syrom. Naplňte do dovnútra, zaviňte a môžete jesť. Môžem skúsiť oboje?	Zaiste. Ale nie naraz. Samozrejme môžete, samozrejme, samozrejme, môžete vyskúšať oboje naraz, prečo nie! Ja vyskúšam najskôr syr a fazuľu. Áno. Vyzerá to skvele. Naozaj? Aj to vonia dobre. Psom sa to páči tiež. Oni dostanú neskôr. Je to vlastne ich obľúbené jedlo. Jablká sú hotové, vidíte? Kým jeme toto, jablká sa dopekajú. Len si to zabaľte a dobrú chuť! Dobrá chuť! Ďakujem veľmi pekne. Nemáte za čo. Pomodlime sa prosím pred jedlom. Vo svojom srdci. Áno. Ďakujeme. Poďakujeme Bohu, poďakujeme Nebu, poďakujeme anjelom za všetko to dobré jedlo. Vďaka vám, Majsterka. Nemáte za čo. Je to dobré? Nebeské jedlo. Áno? Áno. nebeské jedlo? (Áno.) Ako sa to povie po maďarsky? Mennyei. Mennyei? (Áno!) Čo znamená Mennyei? „Menny“ ... znamená Nebo. Nebo. Áno. Mennyei étel. Mennyei étel. „Étel“ je jedlo. Nebeské jedlo. Áno.	Ďakujem. Nemáte za čo. Chutí to dobre? Skutočne mi chutí syr s fazuľou. A dohromady je to vynikajúce. Dokonalé, áno. Skutočne dobré, Majsterka. Už ste to predtým varili? Nie, nikdy. Nikdy? Skutočne mi to chutí. Som rada. Som rada. Veľmi jednoduché, len palacinky a plnka. Je to normálna palacinka? Viem, že je bez vajčička. Nie sú v nej žiadne vajcia, ani mlieko, je vegánska. Skutočne dobrá! Áno? Som rada, že vám chutí. Viem, že je to dobré. A potom vyskúšajte huby, dobre? Dobre. Huby, paradajky, olivy a koreniny. Vyskúšam to druhé. Už ste dojedli fazuľu? Ste rýchly. Dobre, dobre. Chutilo? Áno, áno, áno. A dúfam, že... Dobre. Teraz ochutnajte huby. Toto bude dobré. Ak to takto zaviniete, je to ľahšie. Je to ľahšie. Chcete ešte trochu korenia, Maggi, alebo niečo iné? (Nie, nie.) Je to takto skvelé? Je to iné, ale áno, je to skutočne dobré. Dost' dobré? Nič netreba pridať... Korenistejšie...
--	--	--

Áno? Ešte viac korenistý?
Nie.
Nie. Je to iné
...než fazuľa.
Köszönöm Mester.
Köszönöm?
Köszönöm Mester.
To znamená
„Ďakujem, Majsterka.“
Köszönöm Mester. (Áno.)
Ako sa povie
„nemáte za čo?“
Szívesen.
Szívesen. (Áno.)
Szívesen.
„Szívesen” vlastne
znamená zo srdca.
Áno?
Szívesen.
Szívesen. (Áno.)
Zo srdca. (Áno.)
Skvelé.
Nielen to jedlo, Majsterka,
ale aj sviečky –
všetko je dokonalé.
Ďakujem vám.
Áno, áno. (Ďakujem.)
Je to pre romantický pár,
vidíte? (Áno.)
Nemusia minúť
celý majetok, aby boli
v romantickej nálade.
Nemusia minúť veľa.
Toto skutočne nie je nič.
Viete, však?
Palacinky, fazuľa,
veganský syr,
huby a jablko.
Áno.
To je ako dezert.
Dokonalé, nie? (Áno.)
Nemôžem sa dočkať.
Fajn, najskôr dojedzte jedno.
Bolo to skutočne dobré.
Ďakujem, Majsterka.
A teraz?
Som rada.
A teraz si dáme jablko.
Zjete to celé
alebo nie. Áno?

Zjem.
Iste, prečo nie?
Vyskúšajte.
Je to vlastne urobené
pre jedného, viete?
Dajte si pod to servítok.
Čo je toto čierne?
Hrozienko. Dobrú chuť!
Ďakujem, Majsterka!
A potom si môžete dať
kávu alebo čaj.
Ďakujem.
Je to ako med.
Naozaj dobré?
Ale nerobí sa to s medom.
Áno.
Robí sa to
s ovocným sirupom.
Tento sirup sa vyrába
z kukuričného škrobu.
Bez živočíšnych prísad.
Bez živočíšnych prísad
a voľne vypestované.
Ovocné, áno? Je to dobré?
Skutočne dobré.
Ďakujem, Majsterka.
Som rada, že vám chutí.
Dobré?
Sú to len jablká, hrozienska
a trochu sirupu.
Jednoduché, nie? (Áno.)
Skvelé.
Takéto niečo môžem jesť
aj celý týždeň.
Áno? (Áno.)
Dobre, od dnes budete
mať už iba to.