

Dar lásky: Jednoduché a výživné vaření s Nejvyšší Mistryní Ching Hai

Lepivé štěstí  
Kukuřično kokosový pudink  
Vařená zelenina

#### SLOŽENÍ

Lepivé štěstí  
2 hrnky lepivé rýže  
2 malé houby  
čerstvé nebo sušené  
½ plechovky veganských falešných kuřat nebo sojového proteinu  
2 lžice zeleninového bujónu  
½ lžičky černého pepře  
2 polévkové lžice sójové omáčky nebo magi  
Olivový olej  
1-2 dávky ovocného sirupu (volitelné)  
Veganské máslo  
3 sladké papriky  
Kukuřičnokokosový pudink  
Čerstvá kukuřice (nebo balená) Špetka soli  
Ovocný sirup nebo ovocný cukr  
3-4 lžice kukuřičného škrobu  
Kokosové mléko  
Špičky 3 sladkých paprik  
Voda  
Příloha:  
Vařená zelenina  
½ žluté cukety  
Zelená cuketa  
3 sladké papriky  
Hrášek  
Špetka soli  
(Volitelné:  
jiná zelenina)  
Koření  
Veganská smažená omáčka nebo sójová pasta  
Kokosové mléko  
Ovocný sirup  
Ahoj všichni.

Jak se vám vede s vegetariánstvím? Dobře? Ano, zdravě, šťastně.  
Dnes uvaříme Lepivé štěstí a kukuřičnokokosový pudink.  
Na Lepivé štěstí použijeme lepivou rýži, houby, veganskou falešnou drůbež. Můžete ji zakoupit v plechovce nebo můžete použít texturovaný protein, to je v pořádku. Samozřejmě máme zeleninový práškový bujón, polévkový prášek, trochu černého pepře, sójové omáčky nebo magi a trochu čerstvé zeleniny. Dále tu mám žlutou cuketu, zelenou cuketu a červenou papriku. Také mám trochu hrášku. A pro kukuřičný pudink tu máme čerstvou kukuřici nebo ji můžete mít balenou a trošku soli. Ovocný sirup nebo ovocný cukr a také máme trochu kukuřičného škrobu. Asi tři čtyři lžice kukuřičného škrobu a kokosového mléka. To je to. Zelenina je volitelná, můžete mít jakoukoli jinou zeleninu, jaká se vám líbí. Nyní už musíme začít s vařením rýže. Jen asi dva hrnky lepivé rýže do hrnce na rýži. Toto je automatický elektrický hrnc na vaření. Ale minule jste mě už viděli vařit s obyčejným hrncem, takže by to mělo být tímto způsobem v pořádku.

Několikrát promyjeme rýži v případě, že v ní máme špínu nebo něco. Dejte trochu vody do hrnce s rýží, zamíchejte a promyjte. Několikrát ji opláchněte. Prostě ji umyjte, jako byste myli cokoli jiného. Dejte tam ruce a trochu to takto zmáčknete a vylijte vodu ven. To je vše. Potom naplňte vodou Potom naplňte vodou asi na půl vašeho ukazováčku. Aby byla zakryta rýže. Z hladiny rýže na hladinu vody aby to bylo asi na půlku ukazováčku. Pak ji tam dejte. Nacpěte ji tam. Kupte si tyto vařiče rýže kdekoli v čínském obchodě. A pak ji tam dejte vařit, vidíte? Je tam napsáno „vaření“ a „teplo.“ Když je rýže uvařená, bude automaticky přepnuta do „tepla.“ Pak je hotovo. Musíte to zkontrolovat. Jakmile voda začne vřít, zkontrolujte to. Pokud ještě není voda úplně absorbována jakmile je to uvařeno, můžete přebytečnou vodu nechat odtéci. Na tom nezáleží, jestli dáte více vody, můžete ji nechat vytéci a bude to v pořádku. Nyní připravím náplň pro lepivou rýži. Dále tu máme trochu hub.

Jemně je nasekejte.  
Velmi, velmi jemně.  
Můžete použít čerstvé houby nebo také sušené houby v balení.  
Pak také nasekejte tato falešná kuřata nebo protein, cokoli máte.  
Také je nasekejte jemně, jemně, jemně.  
Pokud tohle nemáte, můžete použít sušené upravované bílkoviny.  
Velmi jemně nakrájejte.  
Mají trochu sušené texturované bílkoviny která je vždycky velmi dobrá. Vidíte, jemně je nasekáme. Smícháme dohromady. Dám tam půl plechovky falešných kuřat - míní se tím veganské bílkoviny – a dvě malé houby a jemně nasekat.  
Buďte opatrní s nožem, děti.  
Pokud nejste zvyklí, sekejte pomalu, pomalu takto to je v pořádku.  
Máme čas se učit, nemáme kam spěchat.  
Já jsem zvyklá, tak to sekám rychle.  
Cvičení dělá mistra.  
Nedělejte si starost, budete dobří.  
Časem budete nejlepším kuchařem pro svou rodinu.  
Důvěřuji vám.  
Pokud jde o všechno toto odměřování, je to jen orientační.  
Pokud uděláte trochu příliš mnoho hmoty falešných kuřat a hub, to nevadí.  
Můžete to použít zítra.  
Jezte to s chlebem nebo z toho udělejte sendvič

nebo to jezte s rýží.  
Bude to také velmi chutné.  
Nachystáme pánev a dáme do ní olivový olej.  
Usmažím houby a protein.  
Mezitím smícháme pár kávových lžiček zeleninového práškového bujónu, polévkového prášku a půl lžice černého pepře a dvě lžice magi do mísy.  
Smíchejte to.  
Zamíchám to s houbami a proteinem.  
Můžete tam nakapat kapku nebo dvě ovocného sirupu. A to je to. Vidíte?  
Olej je hotov.  
Dám to smažit.  
Smažíme, dokud nebudou trochu dozlatova nebo než začnou hezky vonět, poznáte, že jsou uvařeny.  
Houby se dlouho nevaří, zvláště, když je nasekáme.  
Tak, jen pár minut a bude to fajn.  
Pak do toho zamícháme tohle koření a polévkový prášek.  
Tam.  
Můžete mít jiný druh chuti.  
Ale to je jednoduché vaření.  
Prostě černý pepř, sójová omáčka, bude to již velmi dobré.  
Tak to je.  
Vypneme sporák nebo to dáme stranou.  
To už je dost dobré.  
Zanechte to stranou.  
Zkontroluji, zda je to chutné.  
Zkontrolujte, ano?  
Vždycky si jídlo zkontrolujte, jestli je dobré.  
Jestliže není, vždycky

můžete přidat více magi.  
Prostě je to perfektní.  
Chutná to už opravdu dobře.  
Tak to necháme tady stranou.  
Mezitím uvaříme ještě něco.  
Uhádnete, co dalšího?  
Uvaříme zeleninu.  
Jestliže vaříte několik příloh, je nejlepší použít ten samý vařič.  
Pokud používáte elektrický, protože je už zahřátý, tak ušetříme elektřinu.  
Vidíte, i když dáme trochu vody, musím trochu odlít.  
Jak je to uvařeno, stále je tam trochu přebytečné vody.  
Tak ji všechnu odlijeme.  
Lepivá rýže nepotřebuje tolik vody jako normální rýže.  
Poté, co se uvaří, pokud zbývá trochu vody, odlijte ji a pak to zamíchejte nějakou dřevěnou vařečkou nebo tyčinkami, jestli máte.  
Rovnoměrně rýži promíchejte. Uhlad'te ji.  
Zakryjte ji a ona se sama uvaří, protože to je elektrický automatický hrnec.  
Mohli bychom nyní také připravit vodu na vaření kukuřičného pudinku.  
Jen naplním tento hrnec do poloviny vodou.  
Dáme špetku soli do vroucí vody pro zeleninu.  
Tam.  
A do vroucí vody na kukuřičný pudink dáme také špetku soli, abychom nemuseli dávat mnoho cukru.  
Tady to je vaření.  
Tato pro zeleninu již vše, tak tam vložíme zeleninu.

Tyto papriky jsou  
sladké papriky,  
nejsou ostré.  
Dám tam celé papriky  
a cukety  
a také hrášek.  
Necháme to vařit.  
Jakmile to vaří,  
vypneme vařič  
a necháme to zakryté  
několik minut vařit.  
To je hmota, kterou jsme  
právě vyrobili a rýže se  
tam dobře vaří.  
Vaří se automaticky.  
To bude dobré.  
Neotvírejte víko,  
protože by utekla pára  
a rýže  
by nebyla uvařena.  
Jen to otevřu kvůli vám,  
abyste se podívali.  
Protože jsme  
do toho dali celou papriku,  
tak to plave, tak ji přetočíme,  
aby se uvařila i z jiné  
strany.  
Je to již převařeno.  
Vypneme to.  
Zeleninu nevaříme  
moc dlouho.  
Jednu, dvě minuty  
poté, co začne vřít, stačí,  
jinak budou vitamíny,  
křupavost  
a dobrota  
více ztraceny.  
Nemusíme čekat, než voda  
začne vřít, můžeme  
kukuřici již vložit.  
Jen tam dáme kukuřici.  
Tradičně Aulaci  
(Vietnamci) krájí plátky  
kukuřičného pudinku  
z kukuřičného klasu.  
Ale vy nemusíte.  
My to děláme jednoduše.  
Dáme do toho prostě  
celou věc.  
Pokud nemáte

čerstvou kukuřici, můžete  
použít z konzervy nebo  
nějakou, kterou už uvařili  
v supermarketu, ale čerstvá  
je vždy lepší.  
Prostě je ulomit kukuřici  
z klasu a vařit ji asi tak  
5 minut.  
Mezitím připravíme  
kukuřičný škrob.  
Vše, co uděláme je,  
že tam dáme trochu vody  
a zamícháme a pak to tam  
přidáme, až je kukuřice  
uvařena.  
A společně to s trochu  
sirupu později přidáme  
do pudinku.  
Pamatujte,  
vždy se podívejte  
na vaši vřící vodu,  
aby se nepřevařila.  
Poté, co se převaří, nechte  
to zvolna vařit 5 minut.  
Deset je lepší.  
Pokud je to čerstvá kukuřice,  
nechte 10 minut.  
Jestli nemáte čas  
a nemáte čerstvou kukuřici,  
mimo sezónu,  
máte konzervovanou kukuřici  
nebo hotovou uvařenou,  
pak jen několik minut.  
To stačí.  
Kukuřičný škrob  
musíme smíchat nejdříve  
se studenou vodou než to  
vmícháme do vařícího hrnce.  
Protože, pokud byste to  
nejprve nesmíchali se  
studenou vodou, bylo by to  
hrudkovité. Dobře to  
promícháme. Pořádně to  
mícháme dokud škrob není  
úplně rozpuštěn ve vodě a  
nestane se z něj skoro  
tekutina, taková jako mléčná.  
Skoro takto  
bez překážky při vašem  
pohybu.

Pokud to překáží, to  
znamená, že kukuřičný škrob  
stále klesá ke dnu.  
Nyní zamícháme směs  
kukuřičného škrobu do hrnce  
s vařící kukuřicí.  
To je vše.  
Rychle to zamícháme,  
rychle, rychle.  
Rychle, aby se to hladce  
rozpustilo ve vroucí vodě.  
Vidíte to?  
Ano, je to pěkné.  
Když je to uvařeno,  
to znamená, že to vypadá  
průhledně a jen  
dostatečně hustě.  
Pokud máte pocit, že je to  
příliš husté, nedělejte si  
starost. Přidejte více vody.  
A pokud to není dost husté  
dle vaši chuti, přidejte více  
kukuřičného škrobu a  
zamíchejte. Vaření je  
jednoduché a zábavné, žádná  
panika. Tohle je akorát  
struktura, kterou chci.  
Pak to dejte na to  
a bude to takové.  
Přilepí se vám to na tyčinky  
nebo lžíci.  
Nyní musíme snížit  
teplotu na velmi nízkou.  
Velmi, velmi nízkou teplotu,  
jinak to bude připáleno.  
A zamíchejte to.  
Nyní přidáme sirup a  
společně zamícháme.  
Trochu přidejte a  
zkontrolujte, jestli to máte  
dost sladké.  
Ochutnáme to takto.  
Buďte opatrní, je to horké.  
Foukejte.  
Není to dost sladké.  
Trochu přidáme.  
Je to velmi jednoduché.  
Dokonce nepotřebujeme ani  
odměřovat. Není třeba.  
Zamíchejte sirup.

Dobře a rychle to zamíchejte, ale ne příliš silně na povrchu, jinak by se to možná rozlilo po sporáku, těžko se to čistí. Ovocný cukr není tak sladký jako třtinový cukr, tak můžete přidat trošku více, dokud se Vám to nebude líbit. Myslím, že by to už mělo být dobré. Nyní vypneme sporák a dáme to stranou, protože to je již uvařeno. Nechceme to připálit. Zakryjeme to. Dejte to stranou na chladnější část sporáku. Vidíte, takto to má vypadat. A potom, když servírujeme, dáme jen nahoru pár lžic kokosového mléka a pak to bude právě dobré. Po pěti minutách zamíchejte rýži v hrnci. Zamíchejte, aby to bylo rovnoměrněji zvlhlé a provařené, aby to navrchu nebylo tak suché a na dně tak vlhké. Promíchejte to ze dna nahoru a shora na dno. Tak to máme a necháme to. Necháme to být víc než 5 minut a to by mělo být dobře uvařeno. Skutečně, je to už dobré. Mohli bychom to použít, ale já to tam radši nechám 1 nebo 2 minuty, aby se to rovnoměrně provařilo. Rýže je uvařena, vypneme proud. Nyní uděláme nějakou zábavnou hmotu. Dáme trochu veganského másla na kousek přilnavé fólie, aby se to nelepilo, to je vše. Pak nabereme asi 2 lžíce

lepivé rýže a nasypeme na ten kousek dobře namazané přilnavé fólie. A pak to naplníme houbami a proteinem, který jsme vyrobili. Dejte jednu lžici doprostřed a zabalte to do koule. Vidíte? Nejdřív dejte k sobě dva kraje a obalte to a pak to rukou zmáčknete a udělejte z toho protáhlý tvar, mandlový tvar, asi tak. Pak to celé dobře zmáčknete, aby to bylo hezky stlačeno, ne volné. Musí to být opravdu pěkně stisknuto. Úhledně to takto slepte dohromady do tvaru koule. A můžeme znovu použít tento balící papír. Nevyhazujte ho. Nyní jen pro legraci můžeme nařezat tři druhy červené papriky a vybrat vnitřek dokud tam nebude prostorná koule. Všechny věci zevnitř vyberte ven. Vyberte je ven. Vyberte z toho vnitřek. Opatrně, abyste to nezlomili. Jen vyberte ven, co překáží uvnitř. Zrovna jako duchovní praktikující, cokoli nás uvnitř ruší, meditujte a vyčistěte se. Tak to máme také tak. Nyní dáme tento mandlový tvar lepivé rýže jeden konec do toho. Takto. Vidíte? Vidíte jak a umístěte to na váš talíř, samozřejmě.

Použijeme tohle na vytvoření dalšího. Stejně. Je to již vymazáno máslem. Nebude se to lepit. Pokud je všechno máslo pryč, můžete trochu přidat. Jen kousek másla na to. Musíte jednou rukou držet druhý konec z visícího zábalu, jinak vám to uteče. Pak naberte další lžici a půl do tohoto dobře namazaného zábalu a nasypete to, zarovnejte, zploštěte to. A naplňte další lžící houbami a proteinem, který jsme připravili. Můžete udělat více nebo méně, záleží na tom, jak to máte rádi. A dáme zase dva kraje k sobě. Vidíte? Takto. Nejprve to nechte odpočinout na kuchyňské desce, stlačte to, zmáčknete. Stlačte dva kraje k sobě a pak stlačte ze všech stran. Pak to zmáčkne dohromady, aby se zakryla hmota uvnitř. Jen takto. Velmi jednoduše, děti, máme hodně legrace. Překvapte vaši rodinu a přátele svým talentem. Dobrá! Budou na vás hrdí. Nyní již víte, co dělat. Všechno zakryjeme a musíme to dobře zmáčknout, dobře stisknout, aby se to pevně slepilo dohromady, jako láska rodiny

a sjednocené úsilí.  
Pak to bude takto vypadat.  
Pak přidržíme na jednom kraji nádhernou červenou papriku. Toto je menší, sladká, červená paprika. Není to zvonková paprika. Zvonková paprika je o trochu větší.  
Tak tady to máte.  
Již máme dvě a uděláme další a pak jsme hotovi.  
Stále můžeme používat stejnou balící fólii, kterou jsme již vymazali máslem. Použijte ji z vymazané strany. Z toho, co jsme připravili, můžeme udělat šest až osm takových koulí a to je dost pro dvě osoby.  
A pokud cokoli zbude, rýže nebo zelenina, můžete z toho udělat smaženou rýži nebo to zítra jíst takto společně se zeleninou. Pak slepte kouli z rýže, trochu ji zmačkněte, aby držela pohromadě. Hezky to naaranžujte, aby měla hezký tvar.  
Na tom opravdu nezáleží. Jen aby to hezky vypadalo. Znáte mě, jsem náročná na dekoraci, vy ne?  
Trochu to stiskněte, aby to vypadalo takto. Podobně jako tohle.  
Nyní scedíme ze zeleniny všechnu vodu.  
Můžete tu vodu použít později na uvaření polévky. Neplývejte vařeným zeleninovým vývarem.  
Můžete to slít do malé mísy a použít později na polévkový základ. Je to v každém případě velmi

výtečné a výživné.  
Nyní naaranžujeme stůl. Všechnu zeleninu na talíři, tak to je.  
Dáme zeleninu takto dokola.  
Hezky to nazdobte. Dejte to naproti rýže, zrovna takto.  
A pak dokola dáme zelenou zeleninu, jen aby to vypadalo vábněji a hezky. A kukuřici, dejte ji do hrnku nebo mísy a nahoru kokosové mléko, to je vše.  
Velmi jednoduché.  
Tak tady máte vaše Lepivé Štěstí, jako když rodina drží šťastně pohromadě.  
To je váš kompletní chod Lepivého Štěstí.  
A přidejte sem kokosové mléko pro případ, že byste chtěli další veganskou ústřicovou omáčku.  
A pro vás trochu piva, pokud vám tolik schází. Nealkoholické pivo chutná stejně bombasticky. Trochu ovoce, samozřejmě. A to je váš kukuřičný pudink. Takto vypadá s kokosem nahoře.  
Dále mám na stole nějaký ovocný sirup pro případ, že byste potřebovali. Navíc veganská ústřicová omáčka, pokud potřebujete. Veganská ústřicová omáčka, smažená omáčka nebo hustá sójová pasta je fajn.  
Nyní pozvu mé přátelé. Vítejte.  
Děkuji vám. Co to je? To je lepivá rýže. Uvnitř je nějaká náplň. Říkám tomu Lepivé štěstí. Můžete to jíst prsty nebo použijte jídelní

příbory.  
Můžete si dokonce i lžící nabrat, nebo použijte nůž k nabrání.  
Jezte to se zeleninou. Zeleninu jezte se zeleninovou ústřicovou omáčkou.  
Potřísněte si zeleninu nebo si to namočte do toho, jak chcete.  
Na tuto lepivou rýži nepotřebujete, je již chutná je již dobře ochucená.  
Je výtečná.  
Co je uvnitř?  
To jsou jen houby a proteiny.  
Velmi dobré. (Ano?)  
Máte hlad, ano?  
Mám hlad.  
Ano, vy také?  
Dobře, to je tajemství chuti, protože, pokud nejste hladoví, nezáleží na tom co, nebude to dobře chutnat. Dobrou chuť!  
Zkuste kukuřičný pudink. Je velmi dobrý.  
Máte rád kokosovou část nebo kukuřičnou část? Obojí dohromady, smíchané dohromady je dobré. Obojí společně, ano, samozřejmě.  
Pokud chcete více kokosového mléka, je na té straně.  
Dobře, děkuji.  
Nemáte zač. Dobrou chuť.  
Velmi mi to chutná.  
Velmi chutné.  
Nádhera.  
Jíte něco takového v Austrálii?  
Ne, nikdy dřív jsem to nejedl.  
Dobře, kámo.  
Dobrou chuť, kamaráde!