

# Homvikusöök – hea päeva algus

Homvikusöök on minu aeg iseendaga. Panen isegi kella varasemaks helisema, et seda aega kiirustamata kohvitassi seltsis nautida ja uude päeva sisse elada. Nii saab vaikselt mõtiskleda ja päevaplaani paika seada. Sügishommikutel on lemmikeineks lehterkukeseened krõbedal kodusel rukkileival. Talvisel ajal sobib hästi tummine hirsipuder kodujuustu või ploomimoosiga või hoopis munapuder. Kevadel vallutab söögilaua avokaado, suveajal piisab ka kergest smuutist. Igal aastaajal eelistan tuttavat-turvalist hommikusööki, mis lõunani kõhtu täidab ja samas ka maitsemeeli paitab.



*Pühapäeviti on luksuslik hommikusöök igati kohane, aga kel aega, saab seda valmistada ka argihommikul. Eriti hõrk saab roog pardimunaga. Juurde sobib ka lõik õrnsoolakala või viil krõbedat peekonit.*

# Benedicti moodi munad avokaadoga

neljale  
valmistamisaeg 30 minutit

- 4 kanamuna
- 2 tl valge veini äädikat
- 2 avokaadot
- sidrunimahla
- 4 poolitatud mitmevilja- või kaeraröstikuklit
- soola ja pipart

## **HOLLANDI KASTE:**

- 1 munakollane
- 0,5 dl majoneesi
- 1 tl sidrunimahla
- 1 sl sulatatud võid
- Cayenne'i pipart
- soola

Valmista kaste. Selleks klopi munakollane kausis majoneesi, sidrunimahla, soola ja Cayenne'i pipraga lahti. Mikserda hulka sulavõi. Tõsta kauss veevannile ja kuumuta segades, kuni kaste pakseneb (3–4 minutit).

Pošeeri munad. Selleks vala kastrulisse 6–7 cm kõrguseni vett ja kuumuta keemiseni. Löö muna tassi või topsi ja lisa õige pisut äädikat. Aja vesi kastrulis näiteks lusikaga keerlema ja libista muna ettevaatlikult vette. Alanda kuumust nii palju, et vesi keeb, kuid mitte intensiivselt. Kuumuta 4 minutit, tõsta muna vahukulbiga veest välja ja nõruta majapidamispaberil. Pošeeri samamoodi ka ülejäänud munad.

Poolita avokaadod, eemalda kivid ja kaabi välja viljaliha. Purusta viljaliha kahvliga, lisa pisut sidrunimahla ning maitsesta soola ja pipraga.

Rõsti kuklid.

Pane taldrikule poolik kukkel, tõsta peale avokaadomass ja pošeeritud muna ning nirista üle kastmega. Pane peale teine kuklipool.





Avokaado on kindlasti hea hommikusöögi üks komponent. Efektseks eelroaks või kergeks eineks sobiv pala on ka igati tervislik. Kodujuustuvõid saab sama hästi serveerida leiva, saia, soolaküpsiste või hoopis värskete köögiviljadega. Loomulikult sobib kreveti asemele ka üks krõbe peekoniviil.

## Kodujuustuvõi avokaadoga

neljale  
valmistamisaeg 10 minutit

- 100 g pehmet võid
- 3 keedetud muna
- 200 g kodujuustu
- hakitud murulauku
- 2 avokaadot
- soola
- sidrunimahla
- 4–8 keedetud hiidkrevetti

Koori ja haki munad.

Hõõru toasoe või kausis pehmeks. Sega juurde hakitud munad ja kodujuust. Lisa murulauk, maitsesta soolaga ning hõõru ühtlaseks.

Poolita avokaadod, eemalda kivid ja piserda löikepinda sidrunimahlaga. Tõsta peale kodujuustuvõi ja krevett.



Suvisel soojal ajal või kevadel ei tahagi hommikueineks kuigi palju. Lahe ja lahja smuuti on värskendavaks ampsuks või karastavaks kosutuseks igati sobiv. Kuuma ilma leevenduseks võib veel sisse sopsata jäätükke. Valmistada saab seda nii külmutatud kui ka värsketest marjadest.

## Kurgi-mustikasmuuti

kahele  
valmistamisaeg 10 minutit

- 1 keskmine pikk kurk (umbes 250 g)
- 2 dl mustikaid
- 3 dl viinamarja- või pirnimahla
- 1 dl maitsestatamata jogurtit
- soovi korral 1 sl vedelat mett või agaavisiirupit

Koori kurk, tükelda ja pane koos ülejäänud koostisosadega blenderisse või töötle saumikseriga püreeks.

Soovi korral lisa magusama maitse saamiseks vedelat mett või naturaalset siirupit.

**NB!**

Külmutatud marju pole vaja täiesti üles sulatada, pane poolkülmununa blenderisse ja saadki meeldivalt karastava joogi.