



## Φάκελος Σαββατοκύριακο: η ιεροτελεστία του πρωινού και πως να την εμπλουτίσετε



Αν το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, τότε πραγματικά πρέπει να αναρωτηθούμε γιατί έχουμε τόσες λίγες επιλογές σε πιάτα. Σκεφτείτε, ότι ακόμη κι όταν τα brunch-άδικα (γελάω με τον όρο, αλλά περιγράφει μια χαρά τα πράγματα) ήταν ανοικτά τα σαββατοκύριακα και η εστίαση δεν διένυε την περίοδο της απομόνωσης και της υποχρεωτικής σιωπής, λόγω της πανδημίας, πόσες ήταν πραγματικά οι δυνατότητές σας να γευτείτε κάτι έξω από τα τετριμμένα.

Ας τα ξαναδούμε μαζί. Έχουμε και λέμε, πρώτα και πάνω από όλα αυγά και πάλι αυγά σε κάθε κλασική έκδοση- τηγαντά, ομελέτα, ποσέ, φλορεντίν (για τους εστέτ) και σκραμπλ. Κατόπιν, αλλαντικά, με το μπέικον και τα λουκάνικα να έχουν την τιμητική τους, κλαμπ σάντουιτς, κροκ μαντάμ, κροκ μεσιέ, κέικ, ξηροί καρποί που μπαίνουν σε κρύα ή ζεστά δημητριακά και για επιδόρπιο French toast ή pancakes. Να μην ξεχάσω τον μπόλικο καφέ και για τους πιο εξοικειωμένους με το θέμα, τα bloody mary και τις mimozas.

Τώρα που βρισκόμαστε ξανά στο σπίτι περισσότερες ώρες (κι αφού περάσαμε με επιτυχία τη λαίλαπα του banana bread που κυριάρχησε στον προηγούμενο εγκλεισμό μας) είναι καιρός να δοκιμάσετε να προσθέσετε επιπλέον κάτι διαφορετικό, πιο τονωτικό και γιατί όχι περισσότερο βιταμινούχο στο κλασικό πλούσιο πρωινό του σαββατοκύριακου που έρχεται. Έχω να σας προτείνω να φτιάξετε το ασιατικής καταγωγής ρόφημα Teh Halia, ιδανικό για όσους δεν αγαπούν την καφεΐνη, αλλά θέλουν την τόνωση που εκείνη προσφέρει, τον μεξικάνικης έμπνευσης

Café de Olla και μια σαλάτα με σαγκουίνι και κρεμμύδι, η οποία έλκει τις ρίζες της από τη Σικελία.

Για οχτώ κούπες Teh Halia θα χρειαστείτε περίπου ένα σφηνάκι από χυμό τζίντζερ (μπορείτε να τον παρασκευάσετε εύκολα τρίβοντας στον τρίφτη μια ρίζα τζίντζερ και στη συνέχεια σύβοντας την), μια κούπα ζάχαρη, επτά φλιτζάνια του τσαγιού ρόφημα μαύρου δυνατού τσαγιού (εγώ χρησιμοποίησα το assam), ένα φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκο γάλα με πλήρη λιπαρά κι ένα φλιτζάνι του τσαγιού ζαχαρούχο γάλα. Σε μια κατσαρολίτσα θα ρίξετε τον χυμό του τζίντζερ και τη ζάχαρη και θα ανακατέψετε να γίνουν ένα. Στη συνέχεια θα βάλετε το σκεύος στη φωτιά και θα ρίξετε τα υπόλοιπα υλικά σταδιακά, ανακατεύοντας. Μόλις πάρει βράση, είναι έτοιμο. Σερβίρετε ζεστό. Προκειμένου να φτιάξετε τον Café de Olla θα βάλετε σε μια κατσαρολίτσα οχτώ κούπες νερό, μισή κούπα καφέ φίλτρου δυνατό με έντονο καβούρδισμα και δύο ξυλάκια κανέλα Κεϋλάνης. Θα το βράσετε, θα το αφήσετε να ξεκουραστεί για 5 λεπτά και κατόπιν με τη βοήθεια χάρτινων φίλτρων καφέ, θα στραγγίξετε το περιεχόμενο σε μια μεγάλη τσαγιέρα ή καφετιέρα και θα τον σερβίρετε, επίσης, ζεστό. Για τη σαλάτα θα καθαρίσετε και θα κόψετε σε ροδέλες οκτώ μέτρια σαγκουίνια και κατόπιν θα ψιλοκόψετε δύο κόκκινα μικρά κρεμμύδια. Σε πιατέλα θα βάλετε τα σαγκουίνια, θα απλώσετε πάνω τους τα κρεμμύδια και θα πασπαλίσετε με κόκκινη γλυκιά, καπνιστή πάπρικα και λίγο μαύρο πιπέρι. Τέλος θα ραντίσετε με φρέσκο, αρωματικό αγουρέλαιο.

Καλό Σαββατοκύριακο.

