

INHOUD

Voorwoord

6



**Problemen waar singles
tegenaan lopen en
waarbij ik je ga helpen** 8

**Guide voor een
eenpersoonshuishouden** 12

Capsule kitchen 22

Mix & match 28

Zo gebruik je dit boek 32

Uit de losse pols 34

Basisrecepten 36



Ontbijt	38
Toast	46
<i>Kruiden</i>	<i>58</i>
<i>Bordje</i>	<i>62</i>
Vettige vingers	64
<i>Thuisbezorgd voor één</i>	<i>76</i>
Rijst	78
Me, myself & ei	92



Eat your veggies	106
<i>Shit, moet nog groente</i>	<i>116</i>
Cosy carbs	120
<i>Alleen uit eten</i>	<i>134</i>
Aardappels	136
Feestavond voor één	148
Toetjes	156



Dank	167
Register	168

VOOR



WOORD

Vrijwel altijd als ik aan mensen vraag of ze graag koken, krijg ik een wollig, verontschuldigend antwoord dat steeds weer op hetzelfde neerkomt. Bijna iedereen begint met 'ja', en komt daarna met een hele opsomming waarom het in de praktijk meestal toch niet lukt. Ik hoor vaak 'alleen als ik de tijd heb' of 'alleen als ik voor vrienden kook'. Mensen in relaties koken wel als hun partner thuis is, maar tijdens een avond voor zichzelf kiezen ze toch maar voor een afhaalmaaltijd of een zak chips. Mensen die alleen wonen koken te veel en eten dan noodgedwongen dagenlang hetzelfde. Daar wil ik met dit boek verandering in brengen.

Jij verdient namelijk het beste van het beste. Ook als je in je eentje eet. En geen zorgen, ik ga je niet vertellen dat jij het waard bent om uren voor in de keuken te staan. Of dat voor jezelf koken de ultieme vorm van selfcare is. Beide dingen zijn wel waar, maar laten we realistisch blijven: de meeste avonden moet je na een drukke dag verzinnen wat je gaat eten, boodschappen doen, koken en dan ook nog zelf de afwas doen. Dat is hartstikke vermoeiend en je wilt dan gewoon terug kunnen vallen op een paar makkelijke recepten waarvoor je niet hoeft na te denken. Of op een slim gevulde koelkast, waar je het perfecte restje in aantreft.

Ik ga je helpen. Ik ben namelijk ervaringsdeskundige op het gebied van alleen eten.

Ik heb al jaren geen relatie of huisgenoten en kook de meeste avonden voor mezelf en niemand anders. Omdat ik dat graag wil. Ik ben het gelukkigst als ik een beetje in huis kan rommelen en 's avonds met een boek op de bank lig, vooral als ik voor die tijd iets lekkers heb gegeten. Voor mij komt het heel natuurlijk om kleine hoeveelheden te koken, of van sommige dingen juist een beetje extra te maken zodat ik later in de week niet hoeft te koken en alleen maar hoeft te mixen en matchen. Kortom, ik ben heel goed in het culinair managen van een eenpersoonshuishouden.

Om te zorgen dat jij hier net zo goed in wordt, of in ieder geval niet elke avond alleen met een stoommaaltijd doorbrengt, heb ik mijn tips en favoriete recepten voor je verzameld. Koken voor één is niet ingewikkeld, je moet alleen iets anders nadenken. Hoewel het aantal alleenstaande huishoudens in een rap tempo groeit, is de wereld daar nog niet helemaal op ingericht. Supermarktverpakkingen zijn te veel voor één persoon en de meeste kookboeken geven recepten op basis van vier eters. Tuurlijk kun je die recepten door vieren delen, maar dan houd je alsnog driekwart spitskool over. Het vergt iets meer planning en zelfkennis, maar als je voor jezelf koken eenmaal onder de knie hebt, is het echt leuk. En je kunt het, beloofd.

Liefs, Emma

PROBLEMEN WAAR SINGLES



'Ik gooi te veel weg'

Verpakkingen in de supermarkt zijn vaak voor twee of meer personen. En als er kleinere verpakkingen verkrijgbaar zijn, zijn die reteduur. Van een Chinese kool of bloemkool kun je in je eentje dagen eten, maar na dag twee ben je daar meestal wel klaar mee. Kruiden zijn na een week verlept en zoals iedereen weet is pasta koken voor één persoon onmogelijk. Hierdoor belandt er relatief veel eten in de prullenbak en dat is zonde.

Om minder weg te gooien moet je goed worden in koelkastmanagement. Dat betekent voor iedereen iets anders. Ik leef een weinig verrassend bestaan en eet bijna altijd thuis. Voor mij werkt het daarom goed om weekboodschappen te doen. Wellicht ben jij spontaner en verpietert die zak sla omdat je vaak op het laatste moment wordt overgehaald om toch buiten de deur te eten. Het gaat erom dat je ruwweg weet wat er nog in je koelkast ligt en hoe je daar creatief mee omgaat.

'Ik wil niet de hele week hetzelfde eten'

De oplossing van veel mensen voor het grote-verpakkingen-probleem is een gerecht toch maar voor vier personen maken, en dan dagenlang hetzelfde eten. Mijn grootste nachtmerrie. Als jij de hele zondag wil mealpreppen zodat je doordeweeks elke avond dezelfde maaltijd uit de koelkast kunt trekken, *be my guest*, maar ik eet nooit twee dagen achter elkaar hetzelfde. Ja, soms wat leftovers als lunch, maar in de avond wil ik weer iets anders.

De truc is om bepaalde componenten van je maaltijd wel te laten terugkeren, maar op een andere manier: de gebakken spinazie bij de çilbir (zie blz. 105) is de volgende dag ook lekker op een tosti of als onderdeel van 'bordje' (zie blz. 62) met wat krieltjes, sardines uit blik en een kwak crème fraîche.

TEGENAAN LOPEN ...

**... EN
WAARBIJ
IK JE GA
HELPEN**

'Ik heb zo weinig ruimte'

Behalve als je in het geld zwemt, kun je in je eentje over het algemeen minder vierkante meters betalen dan met z'n tweeën. O, hoe lekker zou het zijn om soep en sauzen in grote batches te maken en daar vervolgens de vriezer mee vol te stoppen. Ik heb gelukkig een vriezer en een redelijk grote koelkast voor in m'n eentje, maar ik ken genoeg mensen die het met een lage koelkast en zo'n klein kut ingebouwd vriezervakje moeten doen. In dit boek gaan we dus lekker niks invriezen. Ook zijn de enige keukentools die je nodig hebt een scherp mes, een Microplane-rasp en een staafmixer.

'Ik heb geen zin'

Dit is misschien wel de moeilijkste om je overheen te zetten. Veel mensen vinden het zonde om een halfuur in de keuken te staan om vervolgens in je eentje op de bank in vijf minuten alles op te eten. Of ze hebben simpelweg geen zin om de moeite te nemen. Mensen die roepen dat koken een ultieme vorm van selfcare is, hebben voor een deel gelijk, maar houden waarschijnlijk zelf van koken. Dat is dus makkelijk praten. Ik vind het heerlijk om in het weekend een eetplanning te maken, boodschappen te doen, mijn koelkast te ordenen en uitgebreid voor mezelf te koken. Maar laten we alsjeblieft niet doen alsof dat voor iedereen geldt.

Hoe ontspannen is het als je niet zo goed kunt koken en duizend keer een recept moet teruglezen om te kijken of je het wel goed doet? Als het angstzweet je uitbreekt

als er staat 'blancheer de doperwtten' of je geen idee hebt hoe bruin goudbruin is als je noten roostert of aubergine bakt? Dit lijkt me vooral stressverhogend en dus niet onder selfcare vallen. Hoe beter je bent in koken, hoe leuker het is. Dus hoe vaker je het doet, hoe leuker je het misschien gaat vinden. Maar misschien ook niet. Wel is het zo dat, net als met sporten of lezen, je jezelf aan het begin soms even moet dwingen. Een gewoonte creëren duurt nou eenmaal even, en zodra iets een gewoonte is, voelt het alsof het minder moeite kost. Probeer bijvoorbeeld een maand lang één of twee keer in de week voor jezelf te koken. Al zijn het elke keer dezelfde gerechten, dat maakt niet uit. Als je het na een maand nog steeds niet leuk vindt, mag je stoppen en maak je alleen de makkelijkste gerechten uit dit boek.

De meeste dagen wil je na het werk een lekkere en voedzame maaltijd voor jezelf op tafel zetten, terwijl je nul zin hebt om te koken. Dat geldt ook voor mij. Er zijn genoeg dagen waarop ik op mijn eetplanning kijk en bijna moet huilen: waarom leek het me een goed idee om op maandagavond gevulde koolrolletjes te maken? Ik val dan vaak terug op een rijstbowl met vega tonijn (zie blz. 82) of labneh met geroosterde bloemkool (zie blz. 112). Dat zijn gerechten waar ik nul headspace voor nodig heb. Ik hoop dat sommige van de recepten in dit boek jou ook zo bekend worden dat je ze zonder na te denken maakt. En kijk vooral even op bladzijde 34. Daar heb ik een aantal van mijn ultieme *fallbacks* opgeschreven, die zo makkelijk zijn dat ik me zou schamen om het een recept te noemen.

CAPSULE



KITCHEN

MIX & MATCH- VOORBEELDEN

Meng geroosterde aubergine (zie blz. 115) met liefdeselixer (zie blz. 61) en serveer op labneh (zie blz. 37) of yoghurt met volkoren pita of platbrood (zie blz. 37)

Roer gebakken boerenkool (zie blz. 123), orzo en harissadressing (zie blz. 115) door elkaar. Maak af met crispy zaden (zie blz. 130) en een lepel yoghurt on top.

Noedels of spaghetti met gemberpaddenstoelen (zie blz. 55) en een gemarineerd eitje (zie blz. 98).

Lepel hummus op een bord en maak af met mais uit blik en gebakken spinazie met knoflook (zie blz. 123). Serveer met toast, platbrood of pita.

Serveer geroosterde bloemkool (zie blz. 112), ingemaakte radijs (zie blz. 82) en tahinmayo (zie blz. 119) in een volkoren pita of op platbrood (zie blz. 37).

Meng gekookte rijst van de vorige dag met vinaigrette (zie blz. 141), geroosterde aubergine en heel veel verse kruiden. Serveer met een handje knoflook-pistachecrispies (zie blz. 129) of een handje geroosterde nootjes.

Meng gekookte bonen of kikkererwten (zie blz. 124 of uit blik) met een kruidenprutje (zie blz. 61), tomaat of gekookte sperziebonen en een beetje gebakken halloumi.





BORDJE

‘Bordje’ is mijn vorm van *girl dinner* – de TikTok-trend waarbij voornamelijk vrouwen een avondmaaltijd samenstellen van random dingen die ze nog in hun kastjes vinden. Soms wat crackers, olijven, een zak chips en een tomaat. Soms pasta met alleen maar heel veel smeltkaas eroverheen. Vaak niet heel voedzaam, maar ik kan me wel heel erg vinden in het feit dat een maaltijd niet altijd compleet en uitgedacht moet zijn. Soms is het genoeg om gewoon een beetje in je keukenkastjes graaien.

Wat mij betreft is deze manier van eten niet aan gender gebonden, maar weggelegd voor iedereen die genoeg neemt met een random verzameling van dingen op een bord. Inmiddels weten vrienden (en Instagramvolgers) precies wat ik bedoel als ik zeg dat ik bordje heb gegeten. De enige regel is dat je maximaal één ding mag koken en dat de rest kant-en-klare dingen of restjes zijn. Het is fijn als je iets van groente, een koolhydraat en een eiwit hebt, maar niks moet.



VIJF PERFECTE BORDJES



Gekookte krieltjes + sardientjes of andere blikvis + crème fraîche + little gem + citroenrasp + verse of gefrituurde kruiden

Toast + restje palmkool (zie blz. 123) + gezouten boter + tomaat met veel zwarte peper + stuk kaas

Komkommer + tomaat + walnoten + feta + witte druiven + volkoren platbrood (zie blz. 37) of pita (dit is een typisch Iraans ontbijt en ik noem het dus Perzisch bordje)

Crackers + hummus (zie blz. 37) + gekookt ei + chilivlokken + roodlof + zadencrispies (zie blz. 130)

Geroosterde bloemkool + tomaat + komkommer + za'atar + hummus + brood naar keuze







Boterige pasta met palmkool

Als ik in de wintermaanden niet weet wat ik moet eten, begin ik heel vaak met palmkool of boerenkool met lekker veel knoflook in olijfolie bakken. Als dat eenmaal klaar is, weet ik zeker dat ik een goede maaltijd in het verschiet heb. Het is namelijk overal lekker bij/door/op (zie restjestip). Mijn lievelingsrecept om ermee te maken is deze boterige pasta. Het is uitiem comfy en romig, maar door de palmkool en chilivlokken blijft het ook een soort fris en vers waardoor je door wilt blijven eten.

VARIËREN: Ik heb inmiddels een miljoen variaties op deze pasta. Ik heb dit recept eigenlijk afgekeken van vriendin Yvette (van Boven, red.) die het voor me maakte toen ik bij haar op bezoek en doodziek was. Zij deed er ansjovis doorheen. In mijn boek *Noedels* heb ik een soortgelijk recept waarin ik miso gebruik. Je kunt hem ook kruidiger maken door kurkuma en korianderzaad toe te voegen als je de kool bakt en er zadencrispies (zie blz. 130) op te serveren.

RESTJES PALMKOOL: Als ik deze pasta maak, maak ik meestal alle palmkool op. Gebakken palmkool met knoflook is namelijk een van mijn favoriete groenten. Ik moest heel erg mijn best doen om ook andere groenten in dit boek te gebruiken, omdat ik in de winter vrijwel niks anders eet. Vervang de spinazie bij de çilbir (zie blz. 105) er bijvoorbeeld door, eet het op een tosti (zie blz. 52) of vul het aan met nog wat andere kleine snacks voor bordje (zie blz. 62). Het is ook lekker op rijst met een gemarineerd ei (zie blz. 98) of als extra groente voor je rijst met (vega) tonijn (zie blz. 82). Bak een ei, rooster wat brood en je hebt een fantastische lunch. Roer het door noedels, eet het op toast met labneh (zie blz. 37), feta of cottage cheese. Moet ik nog doorgaan?

150 gram palmkool, boerenkool, groene kool of spinazie

3 tenen knoflook

olijfolie om in te bakken

chilivlokken naar smaak

zout

100 gram rigatoni of andere pasta

2 eetl. boter

Parmezaanse kaas om te serveren

Ris de palmkool van de nerven en snijd in stukken. Snijd de knoflook fijn. Verhit lekker veel olijfolie in een lage braad- of koekenpan en bak daarin de palmkool, knoflook, chilivlokken en een snuf zout 10 minuten op laag vuur. De kool is nu al lekker, maar ik voeg op dit punt meestal een scheut water toe en laat het geheel met deksel op de pan nog stoven. Soms 5 minuten, maar als ik tijd heb weleens 20 minuten. De structuur blijft veranderen, dus oefen hier lekker een beetje mee en kijk wat jij lekker vindt.

Kook de pasta in een pan ruim gezouten water 2 minuten korter dan op de verpakking staat. Doe de pasta samen met 200 milliliter kookwater en de boter bij de kool in de pan. Blijf roeren tot het meeste vocht is verdampt en je een mooie glossy saus hebt. Voeg eventueel meer kookwater toe als dit nodig is. Serveer de pasta met Parmezaanse kaas.

BONIGE IDEEËN VOOR DE REST VAN DE WEEK

Bonen met vinaigrette

Dit is de allermakkelijkste manier. Meng bonen met groente(n) naar keuze door vinaigrette (zie blz. 141) en serveer met brood. Lekker met veel kruiden erop als je die in huis hebt. Groenten mogen (restjes) bereide groente zijn, maar rauwe dingen als radicchio, witlof of little gem werken ook.

Gebakken oesterzwammen

Bak oesterzwammen in een scheut olijfolie op hoog vuur in een koekenpan. Voeg als ze goudbruin en gaar zijn spinazie, raapstelen of andere zachte groene groenten toe. Voeg de bonen toe, roer door en verwarm. Serveer met een extra scheut olijfolie, citroenrasp, een gekookt eitje en toast (zie blz. 49).



Boterkoek

Deze boterkoek kun je vegan maken, maar het hoeft niet. Boterkoek krijgt aan de bovenkant zo'n mooi glanzend laagje omdat je hem normaliter bestrijkt met ei. Een heel ei is te veel voor zo'n klein boterkoekje en omdat er door het kwasten allemaal deegstukjes in komen te zitten, kun je er de volgende dag ook niet echt een omelet van maken. Ik ging dus op zoek naar een gebruiksvriendelijker alternatief en kwam erachter dat je hetzelfde glanseffect bereikt met een mengsel van (plantaardige) melk en olijfolie. Als ik dan toch geen ei gebruik, dacht ik, kan ik net zo goed plantaardige boter gebruiken. Dan is het nog vegan ook. Je mag natuurlijk ook koeboter gebruiken. Ik heb beide versies getest en *guess what?* Allebei verrukkelijk.

Het enige nadeel van boterkoek is dat hij het lekkerst is als je hem lang laat afkoelen. Minstens 3 uur, maar het liefst een hele nacht. Als je hem eerder proeft, denk je misschien dat hij mislukt is, maar pas na goed lang afkoelen krijgt hij die goede boterkoekstructuur. Het is dus geen snel toetje om je zoete cravings na het avondeten direct te stillen.

VARIËREN: Ook lekker met fijngehakte verse rozemarijn, limoenblad of citroenrasp erdoorheen.

50 gram witte basterdsuiker

50 gram (plantaardige) boter, op kamertemperatuur

60 gram tarwebloem

zout

1 eetl. olijfolie

1 theel. (plantaardige) melk

Benodigdheden

kleine taartvorm van 10-12 centimeter Ø (bijvoorbeeld aluminium of zo eentje met uitneembare bodem)

bakkwast

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Kneed in een kom de suiker, boter, bloem en een snuf zout door elkaar tot het een soort van samenkomt tot een deeg. Kneed het niet te lang, als je al veel stukken hebt die aan elkaar plakken zit je goed. Kneed je langer, dan wordt de koek straks taai. Druk het deeg in een taartvorm en trek er met een vork een ruitjespatroon in.

Kluts in een kom de olijfolie samen met de plantaardige melk en strijk dit mengsel met een kwastje over je boterkoek. Het patroontje blijft het best zichtbaar in de koek als je hem eerst even 30 minuten in de koelkast zet, maar als je daar geen tijd voor hebt is het niet erg. Bak de boterkoek 15 minuten of tot de bovenkant goudbruin is. Laat helemaal (het liefst minimaal een paar uur) afkoelen voordat je hem eet.

CAFE-RESTAURANT
AMSTERDAM



PILARES
ET SOLIDUM