

Koken voor mezelf

...Dit boek is voor mijn lievelingsvrijgezel,

Nicole,

En voor al die lieve mensen die alleen eten en koken...



Vrijgezel, wanneer je in de gang van de supermarkt loopt, ervaar je dat soms niet als een zware "survival" tocht?

Als een ware "jager" ga je op zoek naar "voor een persoon" eten.

Na een uur zoeken ben je alweer teleurgesteld, want kant en klare gesneden groenten zijn in "familie" pakjes of in hele dure kleine porties ingepakt.

Voordelig geprijsd vlees, fruit of groenten zijn vaak in grote verpakkingen en niet voor jou bestemd.

Je weet dan niet meer wat je moet kopen, raapt snel een paar kant en klare maaltijden of pizza's bij elkaar.

Dat je bewust of door omstandigheden, vrijgezel bent kan gebeuren of is een keuze, maar je moet wel blijven eten, toch?

Vertel mij dan eens waarom je dingen zou laten of niet lekker zou eten, alleen omdat je geen tafelgenoot hebt? Waanzin!

Koken kan leuk zijn, ook voor iemand alleen.

Koken zonder pakjes, zakjes en mix is zo lekker en best eenvoudig!

Geen inspiratie?
Geen paniek!
Domy is hier en gaat je helpen!

Je kunt in dit boek lekkere recepten vinden maar ook een paar tips om bewust boodschappen te doen en toch lekker koken.

Maar eerst ga ik je mijn grote, lang bewarende geheim verklappen uit mijn eigen “solo” periode en dat is ...
Een vriezer kopen!

Waarom?
Geloof me, dankzij een vriezer, kun je eten bewaren maar dan ook nog eens heel veel geld en tijd besparen.

In dit boek, heb ik mijn lieveling ingrediënten gekozen.

Veel kookplezier,
Domy

Aardappel Pizza

Aardappelen



Ingrediënten:

- ❖ 2 aardappelen
- ❖ 10 Cherry tomaatjes
- ❖ 2 eetlepels tomatenpuree
- ❖ 1 theelepel tijm
- ❖ 1 eetlepel groene pesto
- ❖ 2 plakjes bacon of ontbijtspek
- ❖ 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- ❖ Kleine bol Mozzarella
- ❖ Peper
- ❖ 1 theelepel truffelolie

Verwarm de oven op 160 graden voor.

Schil de aardappelen en snijd ze in plakjes.

Snijd de Mozzarella in plakjes.

Snijd de bacon in reepjes.

Bedek een bakplaat met bakpapier.

Schik de aardappelplakjes in een cirkel en dakpansgewijs.

Bestrooi ze met Parmezaanse kaas en zet het in de oven, ongeveer 5 minuten.

Haal de aardappelbodem uit de oven.

Verdeel er wat tomatensaus, pesto, tijm en de reepjes van bacon erop.

Leeg daarop de Mozzarella.

Zet de pizza terug in de oven en bak 10 minuten.

Werk af met wat truffel oliedruppels en peper.

Serveer met sla.