

Inhoud

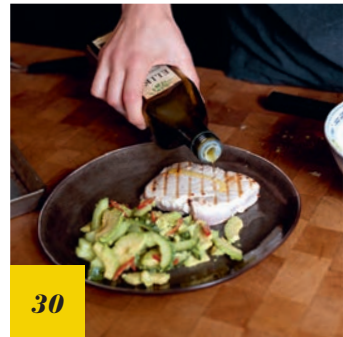
- 11 Inleiding
- 22 7 adviezen voor de Solo Chef
- 25 De Gouden Solo Voorraadkast

QUICK FIX

- 30 Gegrilde witte tonijn met komkommer-avocado-gembersalade
- 32 Pittige lamsvleespita's met hummus en knoflookyoghurt
- 34 Misosoep met noedels, shiitakes, spinazie en een eitje
- 36 Belachelijk simpele spaghetti caprese
- 37 Frittata met rode ui, babyboerenkool en geitenkaas
- 38 Salade van limabonen, bliktonijn en dungschaafde venkel
- 42 Een soort van pisto manchego
- 44 Citroencouscous met zalm en kerstomaatjes
- 46 Tagliatelle met gamba's en rokerige whisky-tomatensaus
- 48 Good old biefstuk met brood



11



30



34



52



58



80

SMART COOKING

- 52 Gepofte zoete aardappel met olijven, feta en chilipeper
- 54 Zoete aardappelsoep met kokos en koriander
- 56 Zachte polenta met paddenstoelen en spinazie
- 58 Polentapizza met geblakerde tomaatjes en ansjovis
- 62 Stampotje babyboerenkool en chorizo
- 64 Patatas a lo pobre
- 66 Warme linsensalade met gegrilde geitenkaas
- 68 Kruidige linzensoep met yoghurt en rucola
- 70 Kabeljauw in gember-tomatensaus met gremolata en rijst
- 72 Het beste gebakkenrijstrecept ever
- 74 Chinese mie met biefstuk en oestersaus
- 76 Koude noedelsalade met komkommer en sashimi-zalm

NETFLIX DINNER

- 80 Quinotto met venkel, amandel en avocado
- 82 Pasta aglio olio my way
- 83 Groene curry met kip en doperwten
- 84 Warme krieltjessalade met pepermakreel
- 86 Oortjespasta met bimi, ansjovis en venkelzaad
- 88 Gnocchi met tuinbonen, bruine boter en krokante salie
- 90 Snelle auberginelamscurry en warme naan
- 92 Courgettesoepje met dragon
- 96 Kommetje rijst met Chinezige groenten
- 98 Spaghetti met kerstomaatjes, nootmuskaat en ricotta

Inhoud

FREEZE YOUR FAVOURITES

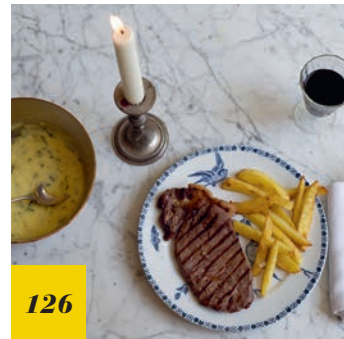
- 102 Troostpasteitjes
- 104 Pastasaus met verse worst en venkelzaad
- 105 Procureurstoof met rode wijn en laurier
- 106 Chili con van alles
- 110 All round kippensoep
- 112 Ratatouille
- 114 Soep van geroosterde pompoen en wortel
- 116 Marcella's sugo
- 118 Pesto voor het grijpen
- 120 Surinaamse masala-kip
- 122 Basisnasi

CLASSICS FOR ONE

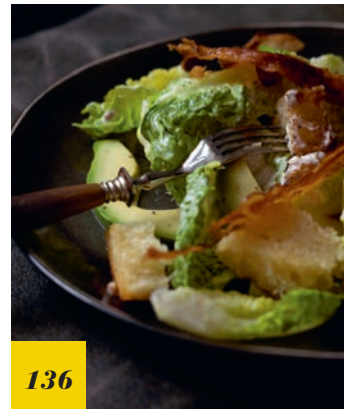
- 126 Steak bearnaise met friet en sla
- 128 Zeebaars in een zoutkorst
- 130 Solokip met rozemarijn en Rosevalaadappeltjes
- 131 Cassoulet
- 132 10 minuten pho
- 136 Caesar salad met crispy pancetta en avocado
- 138 Lamskoteletten met rodewijntijmjus en Franse boontjes
- 139 Steak tartare
- 140 Risotto ai funghi
- 142 Too good to share kaasfondue
- 144 Cheat pizza Margherita



102



126



136



148



168



174

BE SWEET TO YOURSELF

- 148 Bramen mess
- 150 Lemon mug cake
- 152 Le mousse au chocolat pour toi
- 156 Een fantastisch frambozentoetje
- 157 Peren-yoghurtswirl
- 158 Warme appeltaart met vanille-ijs
- 159 Koffie-ricotta-parfait
- 160 Rozemarijn-honingvijgen met gorgonzola
- 162 Instant mango-kokosijs
- 164 Tiramisu for one please!

SOLO TREATS

- 168 Havermoutcongee
- 170 Aardappelgratin met een shitload kaas
- 172 Parmaham-taleggio-tostideluxe
- 174 Gebakken garnalen met harissamayo
- 176 Kalfslever zonder etiquette
- 178 Roerei, gegrilde asperges en zalm op toast
- 180 Een eenpersoonsfeestje
- 182 Oesters, champagne en een goed boek

- 187 Woord van dank
- 188 Register



Inleiding

HET HOOGTEPUNT

Op het aanrecht liggen een biefstuk, twee bonkige aardappels en een krop sla. Mijn avondeten. Ik snijd een stuk boter af en laat het in een pannetje vallen. Plop. Vuur aan. Geborrel. De boter bruist dat het een lieve lust is en dan, heel langzaam, verdwijnt het schuim en wordt het stil in het pannetje. Witte vlokjes op de bodem. Ik pak de steel en schenk de vloeistof op een stuk keukenpapier dat ik in een zeef heb gelegd. De glazen maatbeker vult zich met helder geel vocht. Mijn laptop, ook op het aanrecht, opengeklapt. Het zwarte venster van Spotify. Mijn vingers typen de klanken van John Coltrane tevoorschijn. Ik spoel het pannetje om en schenk er een scheut witte wijn in. Evenveel azijn. Ik pel en snipper een sjalot, pluk de puntige blaadjes van twee takjes dragon. Ik vul een glas met wijn en terwijl ik ervan drink laat ik het vocht in het pannetje verdampen tot er nog hooguit anderhalve eetlepel van over is.

Ik schil de aardappels, snijd ze in dikke lucifers, spoel ze af onder de stromende kraan en droog ze in een theedoek. Koekenpan op het fornuis, een scheut olie erin, de aardappels, een deksel erop. Het is april, een milde dag, de belofte van zomer en ik zet het keukenraam open. Coltrane blaast zijn *Favourite Things* en ik zing met hem mee. Eerst zachtjes, dan harder. Steeds harder en valser. Niemand kan me horen. Ik ben alleen. Ik maak een steak bearnaise met friet en sla voor mijzelf. *And then I don't feel so bad.*

Ik was en droog de sla. Klop een dressing van mosterd, rodewijnazijn, olijfolie, peper en zout. Scherp en zuur. Te scherp en zuur waarschijnlijk voor een willekeurige gast die hem proeven zou, bedenk ik, maar precies zoals ik hem hebben wil. Ik schenk de ingekookte wijn door een zeeffe in een kom. Breek een ei, laat het eiwit weglopen en de dooier in de kom vallen. Spoel het pannetje nogmaals af, vul het met water en breng dat aan de kook. Hang de kom erboven.

Misosoep met noedels, shiitakes, spinazie en een eitje

Bereid de ramen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook het ei in 4-5 minuten halfzacht. Laat schrikken, pel en halveer het. Breng intussen de bouillon aan de kook in een kleine pan, voeg de shiitakes toe en laat 1 minuut koken. Doe de miso in een kommetje, schenk er een klein scheutje bouillon bij en roer los. Roer vervolgens de aangelengde miso door de rest van de bouillon. Zet het vuur uit en breng de misobouillon op smaak met sojasaus. Doe de noedels, de spinazie en het gehalveerde ei in een kom en schenk de bouillon erop. Garneer met sliertjes nori.

INGREDIËNTEN

- 100 g Japanse ramen (of andere noedels)
- 1 ei
- 300 ml groentebouillon (van een blokje)
- 100 g shiitakes, in plakjes
- 1 krappe el rode miso
- Japanse sojasaus naar smaak
- een handje spinazie
- ½ norivel, in sliertjes geknipt of gesneden

BEREIDING

15 minuten



Surinaamse masala-kip

Het hoeft niet, maar het mag wel:
een madame-jeanettepepertje gebruiken in dit gerecht.
Ik vind dat altijd net dat beetje extra Surinaamse
je-ne-sais-quoi geven. Maar pas op, die dingen zijn
loeiheet. Snijd het pepertje dus niet fijn, maar laat
hem in z'n geheel meestoven.

Bestrooi de drumsticks met zout. Verhit de olie in een grote braadpan en braad de kip hierin rondom bruin. Haal uit de pan. Fruit de ui een paar minuten in het braadvet. Voeg de knoflook en kerrie masala toe en fruit 2-3 minuten terwijl je voortdurend roert in de pan. Schenk er 250 ml water bij, voeg de ketjap asin toe en leg de kip weer in de pan. Leg er als je wilt het (hele, ongesneden!) madame-jeanettepepertje tussen. Breng aan de kook, draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat ongeveer een uur stoven. Proef en breng zo nodig verder op smaak met ketjap asin, zout en peper. Bestrooi met selderij.

Direct opeten:

Eet er roti bij, of rijst.

Invriezen:

Verdeel de kip en saus over diepvriesbakjes, sluit ze af en vries in.

Opwarmen:

Haal 's ochtends een bakje uit de vriezer en zet het in de koelkast. Dan is de kip 's avonds (zo goed als) ontdooid.

Warm hem op in een pannetje.

Of ontdooi en warm de kip op in de magnetron.

INGREDIËNTEN

- rijst- of arachideolie
- 8 drumsticks
- 1 ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 el Hindoestaanse kerrie masala
- 2 el ketjap asin
- als je wilt: 1 madame-jeanettepepertje
- een greepje bladselderij

BEREIDING

1¼ uur



Cheat pizza Margherita

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrooi de kerstomaatjes met een snuf zout en doe ze in een vergiet. Laat even staan en knijp er daarna zoveel mogelijk vocht uit. Doe ze in een kommetje. Meng de azijn, een halve eetlepel olijfolie, de knoflook, een snufje chilivlokken en een paar basilicumblaadjes door de tomaatjes. Spreid dit uit over de naan. Breek de mozzarella in stukken en leg deze op de tomaatjes. Bak 7-10 minuten in de oven. Hussel wat olijfolie, zout en veel versgemalen peper door de rucola. Haal de pizza uit de oven en strooi de rucola erover.

INGREDIËNTEN

- 200 g kerstomaatjes, gehalveerd
- ½ tl rode wijnazijn
- olijfolie
- ½ teentje knoflook, in flinterdunne plakjes
- chilivlokken
- een paar basilicumblaadjes
- 1 afbaknaan
- 1 kleine bol (buffel)mozzarella
- een klein handje rucola

BEREIDING

15 minuten



