



ÉÉN PAN,
ÉÉN PORTIE



Inleiding 6

TROOST 14

VERS 56

SIMPEL 96

SPECIAAL 136

ZOET 176

Register 218

Dankwoord 223

Eén pan, één portie is het boek voor mensen die alleen koken, eten of wonen en niet van afwassen houden.

In een culinaire wereld waar vooral van gezinnen, stellen of grote groepen wordt uitgegaan, lijken we de solokok over het hoofd te zien. Recepten zijn bijna altijd voor vier of meer eters bestemd en mensen die alleen voor zichzelf koken, vullen daarmee hun vriezer, geven vrienden te eten of warmen drie dagen klikjes spaghetti met bolognesesaus op. Begrijp me niet verkeerd: het kan heel handig zijn om een grotere hoeveelheid klaar te maken. Maar hoe lekker je een jachtschotel ook vindt, het is moeilijk om ervan te genieten als je die al een paar dagen uit dezelfde ovenschaal eet, wat alleen maar versterkt wordt door het feit dat je dat alleen doet. Daarnaast: als je voor jezelf kookt, ben je ook altijd degene die moet afwassen. En dat is waar *Eén pan, één portie* om de hoek komt kijken.

Hoe is het allemaal begonnen? Niet zo lang geleden diende ik mijn ontslag in om verder te gaan in de foodwereld. Mijn vaste relatie liep stuk en ik woonde weer alleen. Dat gebeurde allemaal tegelijkertijd en daardoor had ik geen zin om voor mezelf te koken, hoewel koken mijn grootste en langdurigste passie was. Dat kwam ook deels doordat ik opzag tegen opgewarmde, verdrietige klikjes en eindeloze bergen afwas. Ik bedacht dat recepten voor één portie niet genoeg waren – het moesten ook eenpansgerechten zijn. Zoals brood en boter bij elkaar horen, en kruimeltaart en custard, zo horen ook één pan en één portie bij elkaar: ze zijn gewoon een logische combinatie.

Hoewel ik de recepten oorspronkelijk alleen voor mezelf schreef, ging ik ze ook online delen, onder de naam *One pot, one portion*. De reacties waren overweldigend en ik begreep hoeveel mensen in hetzelfde schuitje zaten, en dat we allemaal goed wilden eten!

Dus of je nu alleen woont of af en toe voor jezelf moet koken: dit boek is van mij, voor jou. Hoewel je de recepten natuurlijk ook kunt klaarmaken voor vrienden en familie, heb ik ze voor jou geschreven. Van de ene solokok aan de andere: ik hoop dat je iets in dit boek vindt dat je aanzet tot het investeren van wat tijd in en voor jezelf, en dat je een maaltijd maakt waar je blij van wordt.



RISOTTO CARBONARA

Voorbereiden: 5 minuten

Bereiden: 35 minuten

Als je door dit boek bladert, lijkt het wel alsof ik probeer voorgoed verbannen te worden uit Italië omdat ik de klassiekers voor mijn eigen plezier, en hopelijk dat van jou, aanpas. Maar ik denk heel optimistisch dat een grote schep van deze risotto die zonde weer goedmaakt omdat dit echt zo fijn is om te eten. Een zijdezachte carbonara voert de lijst met comfortfood aan, maar ik geloof dat maximale troost alleen gehaald kan worden uit iets wat je met een lepel eet en aan dat criterium voldoet spaghetti helaas niet. Maar vrees niet: mijn risotto carbonara is tegelijk zijdezacht, machtig en op-lepelbaar. Misschien dat we hier een winnaar hebben.

100 g pancetta, in blokjes van
1 cm, of spekreepjes
80 g arboriorijst
350 ml water
1 ei, plus 1 eidooier
35 g Parmezaanse kaas, geraspt
15 g boter, koud
zout en zwarte peper

Doe de pancetta in een koude steelpan en zet die op middelhoog vuur. Bak 8 minuten tot de pancetta goudkleurig en krokant is en een deel van het vet is vrijgekomen. Zijn de blokjes krokant, schep dan een paar lepels uit de pan en bewaar die om straks over de risotto te scheppen. Voeg de droge rijst toe en bak die ongeveer 2 minuten in het vet.

Voeg langzaam steeds wat water toe, ongeveer 100 ml per keer, en roer veel. Voeg pas meer water toe als de vorige hoeveelheid is geabsorbeerd. Klop intussen in een kom het ei, de dooier, parmezaan en flink wat zwarte peper door elkaar.

Na ongeveer 18 minuten is de rijst bijna gaar. Laat koken tot de rijst iets minder vloeibaar is dan je wilt. Is al het water geabsorbeerd, haal de pan dan van het vuur en roer de risotto 2 minuten door, tot hij wat is afgekoeld.

Schep na 2 minuten 1 lepel risotto bij het ei-kaasmengsel en roer door elkaar. Hiermee temper je de eieren en voorkom je dat je roerei krijgt. Voeg het eimengsel toe aan de pan risotto en roer goed. Zet de pan terug op laag tot matig vuur en verhit 2-3 minuten, tot de risotto romig is en langzaam van een lepel af valt (niet te vloeibaar en zeker niet te dik). Roer er ten slotte de koude boter door tot die is gesmolten.

Breng eventueel op smaak met zout (de parmezaan en pancetta zijn ook al zout). Dien op met wat extra zwarte peper en schep de bewaarde pancetta erover.





SALADE VAN INGEMAAKTE GROENTEN EN GEHAKTBALLETJES MET SOJAGLAZUUR

Voorbereiden: 20 minuten

Bereiden: 10 minuten

Deze salade is geïnspireerd op de smaken van *bánh mì*, of om precies te zijn: *bánh mì xíu mai*, en zit boordevol verse kruiden en knapperige groenten. Omdat de salade uit groenten bestaat in plaats van slablaadjes, is het vullend zonder zwaar te zijn. Traditioneel is dit een sandwichvulling, maar ik heb het licht en fris gehouden – wil je hier een knapperig stokbrood mee vullen, ga dan gerust je gang. De kleverige sojagehaktballetjes maken er een complete maaltijd van; voeg de sojasaus helemaal aan het eind pas toe omdat die anders verbrandt.

Voor de salade:

1 wortel, in reepjes van ½ cm breed
100 g komkommer, zonder pitjes, in reepjes van ½ cm breed
½-1 rode chilipeper, in dunne boogjes
5 g verse koriander, fijngesneden
2 eetl. rijstwijnazijn
1 theel. fijne suiker
1 theel. sesamolie
zout

Voor de gehaktballetjes:

180 g varkensgehakt (ca. 20% vet)
1-2 theel. sesamolie
3 theel. sojasaus
1 theel. fijne suiker
zout en zwarte peper

Voor erover:

1 lente-ui, fijngesneden

Doe de wortel, komkommer, chilipeper en koriander in een kom. Voeg de rijstwijnazijn, suiker en sesamolie toe en schep alles door elkaar zodat de groenten lichtzuur worden terwijl je de gehaktballetjes maakt.

Neem het gehakt en rol er negen balletjes van 20 gram van; knijp hierbij het gehakt samen zodat de balletjes goed compact zijn.

Verhit de sesamolie in een kleine koekenpan op laag tot matig vuur, voeg de gehaktballetjes toe en breng op smaak met zout en peper. Bak 8-10 minuten, of tot ze gaar en rondom mooi bruin zijn. Voeg de sojasaus en suiker toe en verwarm nog 2 minuten zodat het glazuur inkookt en de gehaktballetjes bedekt.

Schep de balletjes op de salade en verdeel de rest van het glazuur erover. Bestrooi met lente-ui en dien op.





TOSCAANSE KIP MET AARDAPPEL

Vorbereiden: 10 minuten

Bereiden: 55 minuten

Dit gerecht wordt vaak 'trouw met me kip' genoemd omdat het relaties zou versterken, maar we denken aan niemand anders als we dit klaarmaken. Het gaat om jou en de aandacht die je besteedt aan het klaarmaken van deze lekkerste kip. Ik weet niet hoe Toscaans dit gerecht echt is (niet erg, denk ik), maar de combinatie van zongedroogde tomaten, vers basilicum en olijven zorgt wel voor een mediterraan gevoel.

150 g nieuwe aardappels, grote gehalveerd
extra vergine olijfolie
40 g zongedroogde tomaten, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngesneden
5-10 g vers basilicum, fijngesneden
2 theel. tomatenpuree
40 g ontpitte groene of zwarte olijven
50 ml slagroom
50 ml water
1 kipfilet (liefst met huid)
handje spinazie
zout en zwarte peper

Verhit de oven tot 175 °C.

Doe de nieuwe aardappels in een kleine, ovenbestendige koekenpan of ovenschaal met een scheutje olijfolie. Bestrooi met zout en peper en bak 15 minuten in de oven.

Voeg de zongedroogde tomaten, knoflook, het basilicum, de tomatenpuree, olijven, slagroom en het water toe en bestrooi met zout en peper. Schep door elkaar en leg de kipfilet erop. Schep wat van de saus over de kip en bak 30-40 minuten in de oven, tot de kip gaar is.

Voeg de spinazie toe als de kip gaar is en zet de schotel 5 minuten terug in de oven, tot de spinazie is geslonken. Roer de spinazie door de saus en dien op.





KLEVERIGE TOFFEPUDDING MET EIGEN SAUS

Vorbereiden: 30 minuten

Bereiden: 35 minuten

Welkom, kleverige toffeepudding die bestaat uit een diepe, volle, dadelcake en luxe, boterige karamelsaus. Er is een reden waarom dit ieders favoriete toetje is. Hoewel de naam een mierzoet gerecht doet vermoeden, is dit niet al te zoet, dankzij de melassesmaak van de basterdsuiker en lichtgekruidde stroop. Zoals voor veel recepten in dit boek geldt, kun je ook hier het beste je pan op de weegschaal zetten en alles er direct in wegen.

Voor het beslag:

25 g medjooldadels, pitten eruit, fijngesneden
25 ml kokend water
¼ theel. vanille-extract
20 g donkerbruine basterdsuiker
10 g suikerstroop
15 g boter, op kamertemperatuur
25 g zelfrijzend bakmeel
snufje baksoda (zuiveringszout)
snufje zout

Voor de saus:

15 g boter
15 g donkerbruine basterdsuiker
50 ml kokend water

Voor erover:

zeezoutvlokken

Verhit de oven tot 160 °C.

Doe de dadels in een kleine ovenschaal of ovenbestendig koekenpannetje, schenk er 25 ml kokend water over en zet 20 minuten weg, tot de dadels een beetje zachter zijn geworden.

Voeg de rest van de ingrediënten voor het beslag toe en roer alles goed door elkaar. Strijk de bovenkant glad en verdeel de boter en suiker voor de saus erover – roer die er niet door. Schenk er voorzichtig 50 ml kokend water over, zodat dat op het beslag blijft liggen.

Bak 35 minuten in de oven en laat 10 minuten afkoelen zodat de saus erin kan trekken voor je gaat eten. Bestrooi met zoutvlokken en dien op.



