

# INHOUD

## © Dubbele portie van de week

Voorwoord .....	7	<b>WEEK 4 .....</b>	<b>40</b>
De weekmenu's .....	9	©Groentesoep met worst.....	42
<b>WEEK 1 .....</b>	<b>10</b>	Kabeljauw in parmaham met in pesto gebakken groenten.....	44
©Stroganoff met aardappel- en zoete aardappelpuree.....	12	Omelet met spek en broccoli geserveerd met Romeinse sla.....	47
Gepaneerde kabeljauw met frisse rauwkostsalade, zure room met dille en aardappels.....	15	Runderspiesen met maiscrème en gebakken groenten.....	49
One pot pasta bolognese.....	17	<b>WEEK 5 .....</b>	<b>50</b>
Kip-enchilada's met tomaat- en koriandersalade .....	18	©Visgratin.....	52
<b>WEEK 2 .....</b>	<b>20</b>	Thaise salade met rundvlees en crispy noedelsalade.....	54
'Huevos Rancheros'.....	22	Stoofschotel met worst.....	57
Met soja geïsoleerde zalm met mango- komkommersalade en ponzusaus .....	25	Kip uit de oven met paprika, chili en knoflook.....	59
©Lasagne met frisse salade .....	26	<b>WEEK 6 .....</b>	<b>60</b>
Kip uit de oven met chorizo, tomaten en aardappelcrème met parmezaan .....	28	©Pancho Villa (Mexicaanse stoofpot) ...	62
<b>WEEK 3 .....</b>	<b>30</b>	Rundvleessalade .....	65
©Tomatencrèmesoep met pasta, ei en spek .....	32	Zalmtartaarburger met lauwe aardappelsalade.....	67
Sushisalade met zalm en mango .....	35	Schouderkarbonade met tikka masalasaus en gebakken broccoli.....	68
Kip met paprikasaus en selderij.....	37		
Veggie taco met tomatensalsa en avocadodressing .....	38		

**WEEK 7 ..... 70**

- ©Gehaktballen met groenten .....72
- Fish-and-chips met coleslaw en gebakken aardappels .....74
- Pastasalade met kip en rode pesto .....77
- Gebakken rijst met parmaham en rucola 78

**WEEK 8 ..... 80**

- Gegratineerde pannenkoeken met vleesvulling.....82
- ©Chorizo- en broccoliquiche.....84
- Vitello tonnato met roggebrood en verse groenten.....87
- Romige one pot pasta met tomatensalade.....88

**WEEK 9 ..... 90**

- ©Chili con carne met Romeinse sla en bulgur .....92
- Bibimbap.....94
- Bloemkoolsoep met lente-ui en gerookte zalm.....97
- Pasta carbonara .....99

**WEEK 10 ..... 100**

- In hoisinsaus gebakken kabeljauw met spicy groenten ..... 102
- Varkensschnitzel met erwtencrème, kruidenboter en gebakken groenten.. 105
- ©Worst- en pastagratin met salade en getomateerde witte saus ..... 106
- Kip met crispy noedelsalade..... 108

**WEEK 11 ..... 110**

- Kip met zoetzure groenten ..... 112
- ©Spicy vleesquiche met frisse salade . 114
- Aardappelsalade met gerookte zalm en asperges ..... 117
- Rundvleessalade met avocado en tomaten ..... 118

**WEEK 12 ..... 120**

- Calzone met ham en frisse salade..... 122
- Varkensvlees en groenten in kokossaus met gember en koriander..... 125
- ©Kerriestoofschotel met kip, appel en rijst ..... 126
- Kabeljauw in romige appelsaus met knapperige boerenkool en aardappels ..... 129

**WEEK 13 ..... 130**

- ©Shepherd's pie met tomatensalade... 132
- Mosselsoep ..... 134
- Varkenskarbonade met frizure rodekool en bruine saus..... 137
- Steak sandwich..... 139

**WEEK 14 ..... 140**

- Zalm met frizure komkommersalade en gekookte aardappels..... 143
- Kippenbout uit de oven met romige paddenstoelen en zoete aardappel ... 144
- Paella met garnalen..... 146
- ©Lamsstoofpot met aardappelpuree ... 148

# SOEPEN EN SALADES

<b>SOEPEN</b> .....	<b>152</b>	Meloen-komkommersalade met parmaham .....	165
Garnalensoep met venkel en bleekselderij .....	153	Boeddha-bowl met quinoa, kikkererwten en pesto .....	166
Wortelsoep met komijn en sinaasappel .....	155	Aardappelsalade met krab .....	169
Aardappel- en selderijsoep .....	155	Gebakken pompoen met blauwschimmelkaas, hazelnoten en appel .....	169
Kippenbouillon .....	157	Pasta met tonijn .....	171
Paddenstoelensoep .....	157	Pastasalade met garnalen, tomaat en fetadressing .....	171
Aziatische kippenbouillon met noedels en koriander .....	159	Pokesalade geserveerd in een halve ananas .....	172
<b>SALADES</b> .....	<b>160</b>	Register .....	174
Avocadosalade met banaan en pitten... ..	161		
Burrata en tomatensalade met balsamico en basilicum .....	161		
Gebakken Romeinse sla met tomatensalade .....	162		
Salade met geitenkaas, biet, appel en honing .....	165		



# VOORWOORD

Iedereen kookt weleens een eenpersoonsmaaltijd. Maar koken voor één kan snel demotiverend worden. Vaak eindig je met saaie, ongezonde dingen op je bord en blijven de restjes zo lang in de koelkast staan dat je ze uiteindelijk moet weggooiën. Dat is heel begrijpelijk, maar ik wil er iets aan doen. Daarom heb ik dit kookboek geschreven, waarmee je spelenderwijs gezonde, lekkere en eenvoudige maaltijden kunt maken.

Recepten en kookboeken zijn meestal afgestemd op vierpersoonshuishoudens, en de levensmiddelen die je in de supermarkt koopt zitten dikwijls in grote verpakkingen.

In dit boek hoef je niet je rekenmachine erbij te pakken om de hoeveelheden om te rekenen naar eenpersoonsporties. Ik heb royaal de tijd genomen in de keuken en net zolang geëxperimenteerd tot ik de juiste hoeveelheden had gevonden voor een maaltijd voor één.

In elk weekmenu presenteer ik vier verschillende gerechten, inclusief één 'dubbele portie van de week'. Dat gerecht heb ik iets royaler gemaakt. Het restje kun je bewaren voor als je een dag weinig tijd hebt of het de dag erna als lunch gebruiken. Daarmee bespaar je zowel tijd als geld – prima toch?!

En ook tijdens het inkopen doen kun je tijd en geld besparen, want ik heb bij elk weekmenu een kant-en-klare boodschappenlijst gemaakt. Neem met je telefoon een foto van het lijstje en doe alle boodschappen in één keer aan het begin van de week. Dan hoef je niet als je hongerig en moe op weg naar huis bent eerst nog de winkel in te duiken. De ingrediënten die je niet opmaakt, kun je op je boterham doen of de week erna voor de warme maaltijd gebruiken.

Enkele basisartikelen kom je vaak tegen in dit boek, die zou je altijd in je keukenkastje moeten hebben. Het gaat om: zout, peper, boter, olijfolie, zonnebloemolie, oregano, knoflook, sojasaus, honing en rijst. Verse kruiden, zoals koriander en basilicum, doen het ook goed op een drukke werkdag en geven je maaltijd een frisse kick.

Verder is het de moeite waard om te investeren in een goede koekenpan en een stabiele snijplank; en niet te vergeten een stel goede keukenmessen! Daarmee wordt eten koken gemakkelijker, sneller en bovendien leuker.

Eet smakelijk!

**Adam**



# WEEK 1

Ik begin met een gevarieerde week geïnspireerd door diverse continenten. De meeste mensen houden van klassiekers zoals stroganoff en pasta bolognese. Die laatste maak ik bovendien in een 'one pot'-variant, dus goed nieuws voor de vaat! Voor het weekend pak ik uit met enchilada met kip – maak je borst maar nat!



# BOODSCHAPPENLIJST

## VLEES, GEVOGELTE EN VIS

350 g rund- of varkensvlees  
150 g gehakt  
150–200 g kippenborst (1 borst)  
150–200 g kabeljauw

## FRUIT EN GROENTEN

200 g kruimige aardappels  
150 g krielaardappels  
1 zoete aardappel  
2 middelgrote wortels  
2 rode uien  
5 teentjes knoflook  
2 rode paprika's  
2 tomaten  
200 g cherrytomaten  
6 champignons  
1 rode chilipeper  
1 appel  
1 sinaasappel  
verse dille  
vers basilicum  
verse koriander  
citroensap

## ZUIVEL EN EIEREN

1 dl volle melk  
boter  
300 g crème fraîche (35% vet)  
150 g zure room (10% vet)  
50 g parmezaan  
100 g geraspte kaas  
1 ei

## DROGE PRODUCTEN EN PRODUCTEN UIT BLIK

2 tortillawraps  
80 g penne  
90 g panko/paneermeel/broodkruim  
100 g tarwebloem  
4 el tomatenpuree

## OVERIGE

5 dl kippen- of runderbouillon  
zonnebloemolie  
olijfolie  
paprika-poeder  
gedroogd basilicum  
gedroogde oregano  
komijn  
chilipoeder  
zout  
peper

## KOKEN VOOR MEER MENSEN?

Het belangrijkste is dat je de hoeveelheid vis, gevogelte of vlees, groenten en koolhydraten verhoogt. Neem voor elke extra portie 150–200 g extra vlees, vis of gevogelte. Voor de groenten reken je minimaal 150 gram meer, terwijl je circa 75 gram rijst, 150 gram aardappels en 85 gram pasta meer neemt per extra persoon.



# STROGANOFF MET AARDAPPEL- EN ZOETE AARDAPPELPUREE

De 'dubbele portie van de week' is een klassiek gerecht, waar ik een twist aan heb gegeven. Stroganoff wordt vaak samen met aardappelpuree gegeten, maar ik maak het iets spannender met een puree van gewone en zoete aardappels. Zoete aardappels zitten barstensvol gezonde voedingsstoffen en hebben een lekkere zoetige smaak!

200 g aardappels  
1 zoete aardappel  
1 rode ui  
1 rode paprika  
6 champignons  
zonnebloemolie  
350 g rund- of varkensvlees,  
in reepjes  
2 teentjes knoflook  
2 el tomatenpuree  
50 g tarwebloem  
1 el paprikapoeder  
5 dl kippen- of  
runderbouillon  
150 g crème fraîche  
1 dl volle melk  
2 el boter  
zout  
peper

1. Schil de **aardappels** en de **zoete aardappel**. Snijd de zoete aardappel in stukjes en kook deze samen met de aardappels in circa 20 minuten gaar.
2. Maak de **rode ui** schoon en snijd hem in partjes. Maak de **paprika** schoon en snijd deze in grove blokjes, maak de **champignons** schoon en snijd ze in plakjes.
3. Verwarm wat **zonnebloemolie** in een koekenpan op een hoog vuur en bak hierin het **rund- of varkensvlees** goudbruin. Schep het vlees vervolgens op een bord en verwarm de pan opnieuw op een hoog vuur. Fruit de groenten in de pan tot de ui glazig is.
4. Pel de teentjes **knoflook** en pers ze uit.
5. Voeg nu de **tomatenpuree**, **tarwebloem**, knoflook en **paprikapoeder** toe en verwarm het geheel een minuutje.
6. Schenk de **kippen- of runderbouillon** en de **crème fraîche** erbij en laat het ongeveer 15–20 minuten koken.
7. Giet de aardappels af als ze gaar zijn en pureer ze samen met de volle **melk** en de **boter**. Breng de puree op smaak met wat **zout** en **peper**. Serveer het gerecht.

