

Janneke Vreugdenhil

SOLO
food

72 x koken voor jezelf

UITGEVERIJ PODIUM
AMSTERDAM

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 wegglopen 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



Snelle aubergine- lamscurry en warme naan

Warm de oven alvast voor op 200 °C. Kneed naar smaak komijn, kaneel en zout en peper door het gehakt en rol er kleine balletjes van. Verhit een scheutje olie in een kleine hapjespan en bak hierin de balletjes rondom bruin. Haal uit de pan.

Fruit de tikka masala pasta een minuutje in het achtergebleven braadvet en schenk er 125 ml water bij. Voeg de aubergineblokjes toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes koken. Doe de gehaktballetjes er weer bij en laat nog 5 minuten sudderen.

Bak intussen de naan af in de oven. Doe de curry in een kom, schenk er een scheut yoghurt op en bestrooi met koriander. Je kunt de warme naan als bestek gebruiken, door hem in de curry te dopen. Maar een lepel erbij is ook best handig.

INGREDIËNTEN

- 100 g lamsgehakt
- een snuf gemalen komijn
- een piepklein snufje kaneel
- rijst- of arachideolie
- 1 flinke el Indiase tikka masala pasta
- 1 kleine of een halve grote aubergine, in dobbelstenen
- 1 afbaknaanbrood
- een goeie scheut volle yoghurt
- een greepje koriander, fijngesneden

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 rodewijnazijn
- 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



