



Éénpersoonsrecepten II v1.4

Inhoudsopgave.

Andijviesalade.	3
Bloemkoolschotel.	4
BLT sandwich.....	5
Chips van zoete aardappel (airfryer).	6
Dadelsiroop.	7
Egg nog.	8
Ei met paprika en bacon.	9
Espressodate.	10
Hair of the dog.....	11
Omelet met avocado.	12
Pasta met roomsaus.	13
Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.....	14
Salade Niçoise.	15
Zeetong in knoflooksaus.....	16
Gebruikte afkortingen.....	17

Andijviesalade.



Menugang: Bijgerecht,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

100 g andijvie, rauwe
½ el azijn
1 el olie
- peper, versgemalen
50 g worteltjes
100 g zalmfilet, in
plakjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de andijvie en snijd die in smalle reepjes.
Schrap de worteltjes en rasp ze fijn.
Snijd de zalmfilet in reepjes.
Meng de groentes met de zalm.
Meng de olie met de azijn, versgemalen peper
en zout.
Schenk deze dressing over de salade.

Bloemkoolschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

200 g bloemkool
2 eieren
50 g kaas
- olie of margarine (om in te vetten)
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
125 g room, zure

- ovenschotel

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20-25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze gaar in een bodem kokend water.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de ovenschaal in met wat olie of margarine.
Klop de eieren met de kaas, peper, paprikapoeder en zure room goed los.
Doe de roosjes in de ovenschaal en giet het eimengsel erover.
Bak het gerecht in de oven in 20-25 min. goed gaar (dat wil zeggen dat het ei gestold is).

BLT sandwich.



Menugang: High tea,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Laura's bakery,
Okoko

Ingrediënten

1 el boter, zachte
2 sn brood
2 el mayonaise
- peper
2-3 bld sla
3-4 sn spek, gerookt
2-3 pl tomaat
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak het spek knapperig in een koekenpan.
Laat het spek uitlekken op keukenpapier.
Rooster ondertussen de sneetjes brood en besmeer ze met de boter en de mayonaise.
Bestrooi ze met wat peper en zout.
Schik de sla, de plakjes tomaat en het spek op een van de sneetjes brood.
Leg het andere sneetje erbovenop en prik de sandwich met een houten prikker vast.
Snijd de sandwich door en serveer.

Tips:

De timing is in dit recept erg belangrijk. De toast en het spek zouden allebei nog warm moeten zijn als je de sandwich serveert. Een BLT die te laat wordt geserveerd, is nog wel lekker, maar niet zo overheerlijk als de BLT die snel wordt bereid en warm wordt geserveerd.

Vervang de mayonaise eens door truffel-mayonaise vermengt met een klein beetje yoghurt.

Chips van zoete aardappel (airfryer).



Menugang: Tussen-
doortjes
Keuken: -
Portie: 1
Sterren: ***
Bron: Philips

Ingrediënten

100 g aardappelen,
zoete-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen,
naar smaak
- zout, naar smaak

Voorb.tijd: 20-25 min.
Airfryertijd: 12-14 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de geschilde aardappelen in dunne plakjes (2 mm; een aardappelschiller is hiervoor ideaal).
Laat de aardappelplakjes minstens 30 min. weken in water.
Giet ze grondig af en dep ze droog met keukenpapier.
Breng de schijfjes op smaak met zout en versgemalen peper.
Besprenkel ze vervolgens met een beetje olie.
Doe de aardappelchips in de airfryer.
Bak de chips 12-14 min. op 150°C.
Schud de mand tussendoor een aantal keer.
Serveer de chips in een schaal.

Dadelsiroop.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Slank & Gezond

Ingrediënten

20 à 25 dadels, ontpit
120 ml water (liefst
geen kraantjeswater)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontpit de dadels en laat ze een 3-tal uur weken in het water.

Na 3 uur mix je de dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar deze dadelsiroop in de ijskast.

Houdbaarheid = 2 weken.

Tip:

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek?

Vervang deze dan door je eigen dadelsiroop.

Egg nog.



Menugang: Drank
Keuken: Amerikaanse
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 ei
1 tl suiker
1 dl melk (of melk met
een scheutje room)
- nootmuskaat
½ dl whisky of rum (of
een mengsel van cognac
en sherry)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schud alle ingrediënten zeer goed door elkaar in een shaker met ijs.
Schenk het mengsel door een zeef in een hoog glas.
Stuif wat nootmuskaat op de drank.

Tip:

Deze drank kan ook warm worden geserveerd. In dat geval wordt het ei met de andere ingrediënten losgeklopt, waarna u er zeer geleidelijk en goed kloppend hete melk aan toevoegt. De Egg Nog wordt dan in mokken geschonken.

Ei met paprika en bacon.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Ontbijtgerechten

Ingrediënten:

50 g bacon, in plakjes
2 eieren
1 el olie
½ paprika
- peper, versgemalen
1 sch room, soja-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de paprika, snijd de zaadjes eruit en snijd hem daarna in kleine snippers.
Klop het ei met de sojaroom en de versgemalen peper los.
Verhit in een pan de olie.
Bak daarin de plakjes bacon, bak de paprika ook mee.
Giet daarover het eimengsel en bak het geheel goed gaar.

Espressodate.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: AD

Ingrediënten

3 dadels, zachte
- havermout, handje
175 ml melk, amandel-
2 tl poeder, espresso-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een gladde smoothie.

Hair of the dog.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Carnavalsrecepten

Ingrediënten

1 dln honing
- ijsblokjes
3 dln room, dikke
2 dln whisky

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schud het goed in een cocktailshaker.
Schenk het over veel ijs in een glas.
Snel opdrinken.

Omelet met avocado.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Dr. Frank

Ingrediënten

½ avocado
2 eieren
1 pl ham, achter-,
gegrilde
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tomaten
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 388
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: 28 g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los met wat peper en zout.
Snijd de tomaten in dunne plakjes.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees.
Doe de avocadostukjes bij het eimengsel en
roer het voorzichtig door.
Verwarm de olie in een bakpan met anti-
aanbaklaag.
Giet het eimengsel erin.
Leg de tomaatplakjes op het eimengsel.
Leg de ham daar weer bovenop.
Laat het geheel in ca. 10 min. langzaam garen.

Pasta met roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el bloem
¼ bouillonblokje, kip-,
groente- of
paddenstoel-
60 g kip
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1¼ tl peterselie,
gedroogde
/3 prei
50 ml room, slag- (of
crème fraîche)
¼ ui
120 ml water
- zout

Bereiding.

Zet een kookpan halfvol water met een snuf zout op het vuur en breng dit aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Pel en snipper de knoflook.
Was de prei; snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Snijd de kip in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de kip zover dat hij aan de buitenkant mooi goudbruin is.
Bestrooi de kip met zout en versgemalen peper naar smaak.
Voeg de ui en de knoflook toe.
Bak dit een minuut of 2 mee op een middelhoog vuur.
Roer de bloem door het ui-knoflook-kip-mengsel.
Voeg de prei, het water, de room of crème fraîche, het bouillonblokje en de gedroogde peterselie toe.
Laat het geheel op een laag vuur pruttelen.
Kook ondertussen de pasta in ca. 8 min. beetgaar.
Proef of de saus op smaak is, giet de pasta af, doe de pasta bij de saus in de koekenpan en meng het door goed elkaar.
Proef of het gerecht op smaak is; breng het indien nodig verder op smaak.

Tip:

Je kunt er evt. 75 g champignons of andere paddenstoelen aan toe voegen. Snijd deze in plakjes of in 4 stukjes en bak deze op een hoog vuur als eerste in de pan zodat ze mooi goudbruin worden. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en ga door met de stap van de kip.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Quiche met paprika, prei, spinazie en kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg
- boter
50 g crème fraîche
1 ei
30 g kaas
- nootmuskaat
1 el olie
1/8 paprika
- peper, versgemalen
1/4 prei
45 g spinazie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven en onder) en haal de bakplaten eruit .
Smeer de ovenschaal in met wat boter en leg de plakjes bladerdeeg er zo in dat je 1 mooi geheel krijgt.

Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.

Was de prei vervolgens in een vergiet.

Snijd de paprika in blokjes.

Verwarm de olie in een koekenpan en bak de de prei en de paprika 2 min. op een middelhoog vuur.

Voeg de spinazie toe en breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper (evt. kruiden naar smaak).

Leg het prei/paprika/spinazie-mengsel in de ovenschaal met het bladerdeeg.

Meng het ei, de crème fraîche en geraspte kaas door elkaar in een mengkom.

Voeg zout, versgemalen peper en nootmuskaat naar smaak toe.

Schenk het ei/crème fraîche/kaas-mengsel over de rest heen in de ovenschaal.

Bak de quiche in 30-35 min. gaar in het midden van de oven.

Salade Niçoise.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 ansjovisfilet, zwarte
2-3 el dressing
1 ei
100 g sperziebonen
½ tomaat
45 g tonijn
¼ ui, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet je ei in een steelpan op met water (ei moet onder staan).
Zet, zodra het water kookt, de kookwekker op 7 min.
Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei.
Breng ondertussen een ander pannetje halfvol met water en wat zout op hoog vuur aan de kook.
Haal de puntjes van de sperziebonen af en doe ze in het kokende water.
Zet de kookwekker op 6 min.
Proef na 6 min. of de sperziebonen beetgaar zijn.
Snijd ondertussen de tomaat in blokjes van ongeveer 1 cm groot.
Pel de ui en snipper deze fijn.
Snijd het ei in 6 partjes.
Snijd de ansjovis zo fijn mogelijk.
Snijd de olijven in dunne plakjes.
Meng alle ingrediënten (op de olijven na) met elkaar tot de salade 1 geheel is geworden.
Proef of de salade op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout en/of peper.
Leg de salade op een bordje en verdeel de olijfringen eroverheen.

Zeetong in knoflooksaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: MijnVerstand.be

Ingrediënten:

1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1½ el saus, oester-
1 el saus, soja-
1 sjalot
½ tl suiker, basterd-,
bruine
1 tong, zee-
2 el water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de zeetong schoon, spoel hem onder stromend water af en dep hem droog.

Snipper de sjalot en de knoflook.

Maak een marinade van de sojasaus, de oestersaus, de bruine basterdsuiker en het water.

Kruid de zeetong rondom met versgemalen peper en zout.

Verhit de olie en bak de zeetong gedurende 4 min. aan één zijde.

Draai de vis om en laat de andere zijde 3 min. bakken zodat de zeetong bijna gaar is.

Strooi de sjalot en de knoflooksnippers rond de vis en laat die 10 sec. meebakken.

Blus het af met de marinade en laat de marinade 1-2 min. meebakken zodat de saus kan binden.

Serveer de zeetong vergoten met de saus.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

