

Een kijkje in de keuken
bij ondernemende vrouwen

**RECEPTEN
VOOR EN DOOR
ONDERNEMERS**



27 lekkere
gerechten en
inspirerende
verhalen

Met handige
tips voor
een succesvol
bestaan





Inhoudsopgave

De ondernemers	6
Voorwoord	7
Bananenbrood	8
Appeltaart	10
Arretjescake	12
Chocosnacks	14
Apple crumble	16
Carrot Cake	18
Kleurrijk torentje van aubergine, tomaat en mozzarella	20
Pompoenwortelsoep	22
Licht pittige mosterdsoep	24
Snelle tomatensoep	26
Erwtensoep met pit	28
Pasta al Pomodoro	30
Kip-Kersen-Kerrieschotel	32
Penne con melanzane e pomodori al forno	34
Chili con carne	36
Griekse salade à la Kyriakos	38
Courgettes uit de oven	40
Kruidige kipcurry	42
Prei salade	44
Luie vrijdagavond paella met een klein beetje pit	46
Salade met pittige kip en avocado	48
Snelle bonenmaaltijd	50
Kip met kool/wortelsalade en aardappeltjes in de schil	52
Saumon à l'Estelle	54
Feta salade	56
Custardpudding met lange vingers	58
Crème brûlée	60
Colofon	62

Annemarie Bruning

Uw Presentatrice & Uw Ceremoniespreker

info@uwpresentatrice.nl
www.uwpresentatrice.nl

Facebook: Uw Presentatrice
Twitter: @Uwpresentatrice



Tip van Annemarie: **Spring in het diepe, wees niet bang maar ga er gewoon voor!**

Wie is Annemarie Bruning?

Annemarie is allround presentatrice, voice-over en trouwambtenaar. Naast haar presenteerwerkzaamheden bij televisieprogramma's als Goedemorgen Nederland, de Succesfactor en HondenTV wordt ze ook vaak gevraagd als dagvoorzitter voor evenementen. Ze spreekt voice-overs in voor o.a. MLine, Intersport en Relatieplanet. En in de zomermaanden is ze ook nog trouwambtenaar.

Waarom ben je ondernemer geworden? Omdat ik heel graag van mijn droom mijn werk wilde maken en omdat ik het leuk vindt om elke keer weer de uitdagingen op te zoeken in het leven en te blijven groeien.

Wat was je grootste succes als ondernemer? Al het verschillende werk dat ik al heb mogen doen, met hele mooie samenwerkingen. Het zelf opzetten van mijn netwerk en inmiddels al bijna 5 jaar mijn eigen broek kunnen ophouden met succes.

Wat was je grootste fout als ondernemer? Soms ben ik te naïef geweest waardoor ik de verkeerde mensen hebt vertrouwd.

Wat vind je het leukste aan ondernemen? De vrijheid om mijn creativiteit de ruimte te geven en mijn eigen agenda te beheren. Elke keer weer nieuwe projecten en taken te starten. Een droom die uit is gekomen!

Wat vind je het minst leuk aan ondernemen? Mijn eigen administratie te moeten bijhouden en het feit dat je altijd de drang hebt om door te gaan heeft soms ook wel z'n mindere kanten, omdat je op deze manier ook weinig rust pakt.

Bananenbrood

Annemarie houdt van gezond eten, maar is ook een enorme zoetekauw, daarnaast is ze geen enorme keukenprinses dus een makkelijk gezond en lekker recept past heel goed bij Annemarie. Bananenbrood bevat geen suiker maar smaakt lekker zoet, je kunt het invriezen en zo elke dag lekker meenemen als tussendoortje.



60 min

Bereidingswijze

1. Verwarm je oven voor op 175 graden.
2. Meng de bananen met de dadels in je keukenmachine tot een glad beslag. Dit kan ook met een staafmixer.
3. Als je ook havermout gebruikt: 'verpulver' dan de havermout in je keukenmachine tot meel.
4. Klop in een andere kom de eieren luchtig op en voeg wat zout toe. Meng dit met het de bananenpuree.
5. Voeg het amandel- en havermoutmeel toe aan het beslag en roer het goed door.
6. Voeg hieraan ook het bakpoeder toe en meng tot een glad beslag.
7. Roer tot slot de ongebrande noten erdoor.
8. Giet het mengsel in de cakevorm en zet in de oven. Bak je bananenbrood in 45-50 minuten af.
9. Als de bovenkant van de cake te donker wordt, dek dit dan af met bakpapier.
10. Check of je bananenbrood gaar is door er een satéprikker in te prikken. Is deze schoon en droog als je 'm er uit haalt? Dan is je brood klaar.
11. Laat de cake afkoelen op een rooster.



Benodigheden

- 3 (rijpe) bananen
- 50 gram ontpitte dadels
- 3 eieren
- 100 gram amandelmeel
- 50 gram havermout
- 1 ½ theelepel bakpoeder
- Handje ongebrande noten(walnoten/amandelen/pecan/hazelnoten, etc.)
- Een snufje zout



Carrot Cake

Een trend is het, bewust eten. Ook deze worteltjestaart hoort bij deze ontwikkeling, maar deze is dan ook wel héél lekker! De taart is rauw, puur en authentiek met een diversiteit aan ingrediënten uit verschillende hoeken van de wereld. Eigenlijk een taart die precies uitstraalt waar Janneke in beeld voor staat.

 30 min



Bereidingswijze

De bodem:

1. Rasp de wortels fijn in de keukenmachine en doe deze met de grof gehakte walnoten in een kom.
2. Mix de amandelmeel, de dadels en de kaneel in de keukenmachine tot een mooi beslag.
3. Voeg alles samen in een kom en voeg de kokosrasp en de rozijnen daarbij eraan toe. Goed mengen.
4. Druk het geheel in de springvorm en zet het in de koelkast.

De topping:

5. Laat de cashewnoten een paar uur weken in water. Giet ze af en spoel ze af. Doe de cashewnoten samen met de honing, kokosolie en de citroenrasp in de keukenmachine. Laat deze een paar minuten op hoge snelheid draaien zodat je een romige massa krijgt.
6. De topping vervolgens over de carrotcake verdelen en afdekken met plasticfolie. Laat het geheel 1 à 2 uur opstijven in de vriezer.

Recept van dayennefoodblog.com

Tip van Janneke: **Geloof in je eigen kracht!**

Wie is Janneke Lekkerkerker?

Janneke is een beeldmaker, de ene mens denkt in woorden, zij in beelden. Of het nou om een (geboorte)kaartje, label, logo, huistijl of flyer gaat, Janneke visualiseert het. Met schetsen, illustraties en foto's maakt ze een ontwerp die past bij de klant.

Waarom ben je ondernemer geworden?

De vrijheid die het geeft om op mijn tijd en mijn manier de opdrachten uit te voeren. Daarnaast kan ik dat lekker vanuit huis doen, wat goed te combineren is met mijn gezin. Het is erg fijn om zelf persoonlijk contact te hebben met je klant en daarbij samen tot een prachtig, sterk resultaat te komen.

Wat vind je het leukste aan ondernemen?

Ik vind het heerlijk de uitdaging aan te gaan om telkens weer iets unieks neer te zetten. Het luisteren naar de klant en inschatten van wat het beste past bij datgene wat hij/zij voor ogen heeft. Dat maakt het elke keer weer tot een feestje als de klant uiteindelijk meer dan tevreden is met het resultaat.

Hoe ziet je favoriete klant eruit? Mijn favoriete klant heeft oog voor zijn omgeving en detail, houdt van trends en unieke ontwerpen. En is bewust van duurzaamheid. Een klant die een bewust ontwerp/illustratie wil, maar dat ook wel net even buiten de lijntjes wil en daarbij let op de ontwikkelingen om zich heen.

Wat wil je hem bieden? Ik wil hem graag unieke duurzame ontwerpen bieden. Met daarin zoeken naar oplossingen die passen binnen het budget, maar toch een unieke duurzame uitstraling hebben.

Janneke Lekkerkerker

Janneke in Beeld (Jib),
ontwerp en illustratie

www.jannekeinbeeld.nl
06-45227125
Instagram: @jannekeinbeeld



Kleurrijk torentje van aubergine, tomaat en mozzarella

Marieke houdt van kleur en is visueel ingesteld. Ziet het gerecht er saai uit dan scheelt dat veel in haar beleving. Daarentegen hoeft het van Marieke niet ingewikkeld te zijn: als het maar vers en lekker is.


40 min



Benodigheden

voor 2 personen

- 1 kleine aubergine
- 2 tomaten
- 2 bolletjes mozzarella
- 2 dunne plakjes Coburger ham
- 1 handje pijnboompitten
- Groene pesto
- Peper en zout
- Olie



Tip van Marieke: **Vind je eigen weg, je eigen stijl, draag die ook uit en wees zichtbaar.**



Wie is Marieke Brouwers?

Marieke is een ondernemende kunstenaar die zowel creatief is op het doek als in andere facetten van het ondernemerschap.

Waarom ben je ondernemer geworden? Ik ben ondernemer geworden omdat ik als gelijkgestemde in een zakelijke bespreking gezien wil worden. Met een BTW nummer is het aanschaffen van kunst ook nog eens interessanter voor bedrijven en het dekt zeker meer de lading als ik kijk naar wat ik allemaal nog meer doe.

Wat was je grootste succes als ondernemer? Het zijn er gelukkig meerdere maar als ik moet kiezen: afgelopen jaar heb ik een mooie opdracht voor Alticom bv gedaan. Het schilderij werd uiteindelijk tijdens een feestelijke opening door de commissaris van de Koning overhandigd.

Wat was je grootste fout als ondernemer? Van fouten leer je en mijn motto is dan ook: "hier heb ik veel van geleerd..."

Wat vind je het leukste aan ondernemen? Het feit dat alles op z'n plek valt. Zo is mijn achtergrond als intercedent handig bij zakelijke gesprekken en is mijn opleiding journalistiek de ideale basis voor het communicatie en marketing aspect van mijn werk.

Hoe ziet je favoriete klant eruit? Een bedrijf of particulier waarbij mijn stijl in de smaak valt, waarbij ik na overleg de vrije hand krijg om op doek te verwoorden waar het bedrijf voor staat (denk aan bedrijfskleuren, branche, logo).

Wat wil je hem bieden? Mijn creatieve vertaling waarbij de wensen van de klant op het schilderij tot uiting komen en natuurlijk een 'WAUW'-moment bij het zien van het resultaat.

Marieke Brouwers

[Art by] Marieke Brouwers

06-21477318
info@mariekebrouwers.com
www.mariekebrouwers.com

Bereidingswijze

1. Verwarm de (hete lucht)oven voor op 180 graden. Snijd de aubergine, de tomaten en de mozzarella in plakken van ongeveer een halve centimeter.
2. Doe een scheutje olie in de pan en bak de plakken aubergine aan beide kanten tot ze mooi goudbruin zijn. Na het bakken even droog deppen zodat de olie er wat vanaf is.
3. Doe een klein beetje pesto op de bodem van de ovenschaal en plaats vervolgens de plakjes aubergine, tomaat en mozzarella op elkaar tot je torentje klaar is. Plaats de torentjes een kwartier in de voorverwarmde oven.
4. Bak intussen de plakjes Coburger ham in de pan tot het knapperig is en rooster de pijnboompitten.
5. Als je torentje klaar is, voorzichtig op het bord plaatsen en doe er naar eigen smaak basilicum, pesto, zout en peper bij.

Tip voor erbij:

Broodje in plakken snijden, dun met pesto bestrijken en even onder de grill leggen. Eet smakelijk!

Licht pittige mosterdsoep

Bij Margriet thuis zijn ze echte soepliefhebbers en ze proberen vaak verschillende soorten uit. Deze soep maakt ze regelmatig op verzoek van de kinderen. Bij verjaardagen komt er vaak een grote pot mosterdsoep op tafel en meestal is deze soep als eerste op, dus een succes!



Benodigheden

voor 4 personen

- 150 g gerookte spekreepjes
- 50 g boter en een klein beetje
- 5 eetlepels bloem
- 2 eetlepels zaanse mosterd (grof)
- 2 kruidenbouillontabletten
- 2 kuipjes koffieroom
- Verse peterselie

Tip van Margriet: **Denk niet te snel: dat kan ik niet of dat durf ik niet. Gewoon doen, meestal valt het heel erg mee. Stap uit je comfortzone en ga ervoor!**

Wie is Margriet Penning?

Margriet heeft een passie voor cijfers en helpt ondernemers op praktische wijze om hun administratieve verplichtingen invulling te geven. Je kunt denken aan startersbegeleiding, administratieve of fiscale werkzaamheden en het maken van cijferanalyses. Ze heeft een frisse kijk op cijfers en denkt graag mee met de ondernemer.

Waarom ben je ondernemer geworden?

Om mijn vak uit te oefenen met mijn eigen persoonlijke aanpak: tijd voor een persoonlijk gesprek en heldere communicatie. En bovenal ondernemers vooruithelpen met datgene wat ze vaak niet het leukste deel van ondernemen vinden.

Wat was je grootste succes als ondernemer?

Blijde klanten die zich geen zorgen maken over de boekhouding en regeltjes, maar zich bezig kunnen houden met waar zij goed in zijn.

Wat was je grootste fout als ondernemer?

In zee gaan met een klant waarvan je eigenlijk al wel aanvoelt dat dit geen fijne samenwerking gaat worden. Dat kost veel energie en die energie kun je beter in andere klanten steken!

Wat vind je het leukste aan ondernemen?

De vrijheid om je eigen beslissingen te kunnen nemen en daardoor je werk zo te kunnen sturen dat je doet wat je het leukste vindt!

En wat vind je het minst leuk? Wat ik niet altijd makkelijk vind, is het bijhouden van social media. Met name de structuur daarin aanbrengen, daar gun ik me vaak de tijd niet voor.

Bereidingswijze

1. Verhit het kleine beetje boter in een koekenpan en bak hierin de spekjes uit. Laat ze daarna uitlekken op een bord met keukenpapier.
2. Smelt de 50 g boter in een pan. Voeg als de boter gesmolten is, de bloem toe. Blijf roeren tot het mengsel een beetje gaat kleuren. Voeg dan de mosterd toe.
3. Los intussen de bouillontabletten op in 1 liter kokend water. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe aan het bloemmengsel en blijf roeren tot het een gladde soep is. Kook circa 5 minuten door.
4. Voeg de spekjes toe aan de soep. Meng tot slot nog de koffieroom door de soep.
5. Schep de soep in een kom en garneer met wat verse peterselie.



Margriet Penning

Fintresse

info@fintresse.nl
www.fintresse.nl

Zwolle

Annika van den Hoek

Psydos

info@psydos.nl
06-45865431



Tip van Annika: **Durf te vragen! Voor een andere blik op zaken of gewoon om dingen te doen die zij beter kunnen dan jij.**

Wie is Annika van den Hoek?

Samen met collega Peter Gerritsen runt Annika het bedrijf Psydos. Psydos is een feedbackbureau met de psychologie als basis. Door de inzet van persoonlijke, concrete en constructieve feedback helpen ze trainers bij de ontwikkeling van hun trainersvaardigheid. Het HOE van trainen.

Wat was je grootste succes als ondernemer?

Mijn grootste succes als ondernemer is mijn doorzettingsvermogen. Zonder dat, en zonder de support van mijn collega, was ik niet gekomen tot waar ik nu ben. Het mooiste vind ik dan ook wanneer ik ervaar dat mijn acties echt ergens toe leiden.

Wat was je grootste fout als ondernemer?

Onderschatting en overschatting. Het lastige is om in contact te blijven met de realiteit en niet door te slaan in onderschatting dan wel overschatting van jezelf.

Wat vind je het leukste aan ondernemen?

Het leukste vind ik het als onze klanten ons complimenteren voor wat we doen. De mooiste dingen die we gehoord hebben zijn: flexibel, professioneel, toegankelijk, uniek, enthousiast, persoonlijk en een goed aanvullend duo!

Wat vind je het minst leuk aan ondernemen?

Social Media is niet mijn sterkste kant.

Hoe ziet je favoriete klant eruit? Dit is een organisatie met interne trainers. Mensen met verschillende ervaringsniveaus wat betreft het werken met groepen. In een organisatie die lef heeft, open staat voor pionieren met jong talent en blij wordt van ons enthousiasme!

Kip-Kersen-Kerrieschotel

Deze heerlijke en makkelijke ovenschotel is echt een aanrader voor wie snel een lekkere maaltijd wil neerzetten (daarbij niet gelet op de calorietjes). Annika is zelf dolenthousiast over dit gerecht, omdat de smaken heel goed samen gaan en het niet veel tijd en vaat kost. Ideaal voor ondernemers dus!



30 min

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de kipfilet in blokjes en bak ze in de koekenpan totdat ze een beetje bruin zijn.
3. Snijdt ondertussen de appel(s) in blokjes.
4. Als de kipfilet doorbakken is doe dan het bekertje crème fraise en de kerriesauspoeder erbij (let op: alleen de poeder uit het zakje erbij doen, dus niet aanmengen met water). Meng de crème fraise, kerriepoeder en kipfilet goed door en laat even 2 minuten op laag vuur staan.
5. Giet de kersen af en voeg die, samen met de appelblokjes, toe aan je sausmengsel en laat nogmaals 1 minuut staan.
6. Vet nu een ovenschaal helemaal in met boter of olijfolie. Bekleed de ovenschaal met de bladerdeeg, ook de randen. Druk deze nog wat platter met je handen zodat ze extra dun zijn.
7. Vul de ovenschaal met je sausmengsel en dek de bovenkant ook helemaal af met dunne blaadjes bladerdeeg. Vouw daarbij het bladerdeeg aan de randen van de ovenschaal een beetje naar binnen.
8. Zet de ovenschaal ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven tot het bladerdeeg mooi goudbruin is.



Benodigheden

voor 2-3 personen

- 5-6 plakjes bladerdeeg (ontdooit)
- 1 of 2 appels
- 1 zakje kerriesaus
- +/- 300 gram kipfilet
- 1 bekertje crème fraise van 125 ml
- 1 pot kersen in sap
- Boter of olijfolie

Colofon

Recepten voor en door ondernemers is een uitgave van de Boekendame Mirella Zwanenburg.

Druk

1e druk, december 2015

2e druk, november 2016

ISBN en NUR

ISBN 9789492531018

NUR 246

Vormgeving

Boekendame, Mirella Zwanenburg

Teksten

De teksten zijn door de deelnemers zelf aangeleverd en geredigeerd door Sandra Bonestroo, Margriet Penning en Mirella Zwanenburg.

Fotografie

De foto's zijn door de deelnemers zelf aangeleverd en Maickel Geurts heeft de foto's op pagina 11 en 60 gemaakt.

Contactgegevens

Boekendame

info@boekendame.nl

Mirella Zwanenburg

www.boekendame.nl

Boekendame is onderdeel van Zwanenburg Media.



Boekendame

Zwanenburg Media
vormgeving tot in de puntjes geregeld