

## Tips voor de lekkerste stoomgerechten

### Vlees

Bij traditioneel gebruik van de oven droogt het vlees gemakkelijk uit, en kan zelfs aanbranden als u even niet oplet. Als u kookt en bakt in een combi-stoomoven, is dit geen probleem meer. De nauwkeurige stoom toevoer maakt het vlees zacht en zeer sappig terwijl alle essentiële ingrediënten en de

uitgesproken smaak blijft. Zeer weinig kruiden zijn vereist bij het koken van vlees in een combi-stoomoven, en u kunt in een handomdraai heerlijke en gezonde gerechten maken zonder toevoeging van vet. Als u wilt, kunt u kort het vlees in een pan aanbranden voorafgaand het stomen, of achteraf grillen.

Type vlees	Porties	Niveau	Temperatuur (°C)	Stoomtijd (minuten) incl. voorverwarmen
Biefstuk	2 stuks	2	100	25-35
Kippenborst	2 stuks	2	100	20-30
Worst	2 stuks	2	100	15-25

### Vis

De combi-stoomoven wordt sterk aanbevolen voor het koken van heerlijke vis. De stoom kookt de vis bij een temperatuur tussen 75 en 100°C, waardoor

de vis alle eiwitten behoudt en de compacte consistentie. De vis zal heerlijk zacht en sappig zijn en de speciale smaken worden volledig behouden.

Type vis	Gewicht (g)	Niveau	Temperatuur (°C)	Stoomtijd (minuten) incl. voorverwarmen
Garnalen	1000	2	100	20-30
Visfilet	500	2	100	10-20
Hele vis	1000	2	80	20-30

### Fruit en groente

Groente en fruit zijn in principe de basis voor een gezonde en evenwichtige voeding. Helaas, gaan de belangrijkste ingrediënten bijna volledig verloren als er in water wordt gekookt. In een combi-stoomoven, komen de gerechten niet direct in contact met water, waardoor de meerderheid van vitaminen en

mineralen intact blijven. En de groenten en het fruit behoudt hun intensieve kleur en echte smaken. De stoomfunctie kan ook perfect gebruikt worden bij het conserveren van sappen.

Soort fruit (partjes)	Gewicht (g)	Niveau	Temperatuur (°C)	Stoomtijd (minuten) incl. voorverwarmen
Appel	500	2	100	5-15
Abricozen	500	2	100	5-15
Kersen	500	2	100	5-15
Kruisbessen (heel)	500	2	100	5-15
Peer	500	2	100	5-15
Pruimen	500	2	100	5-15
Rabarber	500	2	100	5-15
Nectarines	500	2	100	5-15

Soort groente / peulvruchten	Gewicht (g)	Niveau	Temperatuur (°c)	Stoomtijd (minuten) incl. voorverwarmen
Bonen (gedroogd)	500	2	100	85-95
Erwten (gedroogd)	2000	2	100	40-50
Bloemkool (heel)	500	2	100	25-40
Bloemkool (roosjes)	1000	2	100	25-35
Broccoli (heel)	500	2	100	20-35
Broccoli (roosjes)	1000	2	100	15-25
Wortel (heel)	500	2	100	40-50
Wortel (Julienne)	500	2	100	15-25
Wortel (partjes)	500	2	100	15-25
Mais	500	2	100	25-35
Kikkererwten (gedroogd)	500	2	100	85-95
Venkel (partjes)	500	2	100	15-25
Koolraab (partjes)	500	2	100	15-25
Rode biet (heel)	500	2	100	60-70
Paprika (partjes)	500	2	100	15-20
Roodlof (witlof)	500	2	100	15-20
Spruiten	500	2	100	25-35
Asperges (heel)	500	2	100	15-25
Spinazie	500	2	100	15-20
Snijbiet (partjes)	500	2	100	15-20
Gemixte groenten (partjes)	1000	2	100	25-35
Kool (partjes)	500	2	100	25-35
Aubergine (partjes)	500	2	100	15-20
Courgette (partjes)	500	2	100	15-20
Aardappelen (heel)	500	2	100	30-40
Aardappelen (partjes)	500	2	100	20-30

## Desserts

De combi-stoomovens zijn er ook voor echte zoetekauwen. De combi-stoomovens zijn namelijk perfect voor het koken van soufflés, gevulde appel, rijst pudding en vele andere zoete gerechten. Het deeg blijft luchtig, en zacht

en de fruitvulling blijft zijn intense kleur en smaak behouden. Bakliefhebbers zullen ook genieten van de eenvoudige manier van chocolade smelten, dit was nog nooit zo makkelijk.

Type desert	Gewicht (g)	Niveau	Temperatuur (°c)	Stoomtijd (minuten) incl. voorverwarmen
Chocolade smelten	500	2	50	20-30

## Snel ontdooien

We leven in een drukke wereld waarin we vaak geen tijd hebben om een evenwichtige maaltijd te koken. Daarom zijn combi-stoomovens erg handig, omdat ze de mogelijkheid bieden om de gerechten gemakkelijk en snel op te warmen of te ontdooien. De stoom zal uw kant-en-klare maaltijden of

restjes van de vorige dag opwarmen zonder over te koken of uit te drogen. Een perfect alternatief voor de magnetron. Bovendien, heeft de oven zelfs een gelijkmatige en milde ontdooifunctie. Waardoor de consistentie en de voedingsstoffen van de gerechten niet zullen veranderen.

Ontdooien	Gewicht (g)	Niveau	Temperatuur (°c)	Stoomtijd (minuten) incl. voorverwarmen
Bevroren vlees	500	2	50	40-50
Bevroren kip	1500	2	50	50-60
Bevroren vis	1000	2	50	35-45
Bevroren fruit	500	2	50	10-20
Ingevroren maaltijd ontdooien en regenereren	1000	2	100	30-40

Neem de instellingen en tijden in deze tabel als richtlijn voor het stomen. Vul het waterreservoir altijd tot de markering 'max' met vers water.

## Sous vide

Sous Vide koken is het garen van vacuüm verpakte gerechten op lage constante temperatuur, gedurende een lange tijd. Dit dient in een speciaal afsluitzakje te gebeuren met het speciale Sous Vide programma van de combi-stoomoven.

Gerecht	Temperatuur	Tijd (min.) incl. voorverwarmen	Accessoire (niveau)
Ossenhaas	60 °C	150 - 160	Ovenrooster (2)
Ossenhaas well done (4 cm dik)	70 °C	120 - 140	Ovenrooster (2)
Lamsvlees rare (3 cm dik)	60 °C	180 - 190	Ovenrooster (2)
Lamsvlees medium (3 cm dik)	70 °C	90 - 100	Ovenrooster (2)
Kippenborst zonder bot (3 cm dik)	70 °C	70 - 80	Ovenrooster (2)
Eendeborst zonder bot (2 cm dik)	65 °C	90 - 100	Ovenrooster (2)
Kalkoenborst zonder bot (2 cm dik)	75 °C	75 - 85	Ovenrooster (2)
Zeebaarsfilet (4 stuks/1 cm dik)	60 °C	25 - 35	Ovenrooster (2)
Kabeljauw (2 stuks/2 cm dik)	60 °C	30 - 40	Ovenrooster (2)
Coquilles (groot)	60 °C	40 - 50	Ovenrooster (2)
Mosselen (met schelp)	60 °C	50 - 60	Ovenrooster (2)
Garnalen (zonder schelp/groot)	60 °C	30 - 40	Ovenrooster (2)
Octopus	85 °C	220 - 240	Ovenrooster (2)
Forefilet (2 stuks/1,5 cm dik)	60 °C	60 - 70	Ovenrooster (2)
zalmfilet (3 cm dik)	60 °C	50 - 60	Ovenrooster (2)
Asperges groen (geheel)	85 °C	60 - 70	Ovenrooster (2)
Asperges wit (geheel)	85 °C	70 - 80	Ovenrooster (2)
Courgette (plakjes van 1 cm)	85 °C	30 - 40	Ovenrooster (2)
Aubergine (plakjes van 1 cm)	85 °C	60 - 70	Ovenrooster (2)
Wortels (plakjes van 0,5 cm)	85 °C	80 - 90	Ovenrooster (2)

## Combi: hetelucht + stoomniveau min / med / max

Neem de instellingen en tijden in deze tabel als richtlijn voor het bakken en braden. Vul het waterreservoir altijd tot de markering 'max' met vers water.

Gerecht	Temperatuur	Stoomniveau	Tijd (min.) incl. voorverwarmen	Accessoire (niveau)
Bladerdeegzoutje (met geraspte kaas)	200 °C	1 (minimum)	15 - 20	Bakplaat (1)
Croissants (kant-en-klaar croissantdeeg)	180 °C	1 (minimum)	17 - 23	Bakplaat (1)
Zelfgemaakt brood	180 °C (voorverwarmen)	2 (medium)	30 - 40	Ovenrooster (1)
Groentegratin/ aardappelgratin	160 -180 °C	2 (medium)	35 - 50	Ovenrooster (2)
Runderbraadstuk, 1 kg half doorbakken- doorbakken	Fase 1: 150 °C Fase 2: 150 °C	3 (maximum)	Fase 1: 50 - 60 Fase 2: 40 - 50	Ovenrooster (2 / bakplaat (1)
Vis uit de oven	200 °C	3 (maximum)	20 - 25	Ovenrooster (2) / bakplaat (1)
Hele kip	Fase 1: 210 °C Fase 2: 210 °C	1 (minimum)	Fase 1: 30 - 40 Fase 2: 20 - 30	Ovenrooster (2) / bakplaat (1)
Kipstukken	Fase 1: 210 °C Fase 2: 210 °C	3 (maximum)	Fase 1: 20 - 30 Fase 2: 20 - 30	Ovenrooster (2) / bakplaat (1)

- Voorverwarmen wordt aanbevolen.
- Tussen fase 1 en fase 2 wordt omdraaien van het gerecht aanbevolen.
- Wanneer de ovendeur wordt geopend tijdens de bereiding dan stopt het proces. De bereiding gaat verder als de deur wordt gesloten.

## Kernthermometer

Gerecht	Garing	Aanbevolen waarden voor de kerntemperatuur
<b>Rundvlees</b>		
Filet/lendebeefstuk	half doorbakken	55 - 58 °C
Rosbief	half doorbakken	55 - 60 °C
Bilstuk	doorbakken	85 - 90 °C
Rosbief	doorbakken	80 - 85 °C
Runderstoofpot	doorbakken	90 °C
<b>Varkensvlees</b>		
Hoef/poot	doorbakken	75 °C
Hoef/poot	enigszins roze	65 - 68 °C
Varkenslende	enigszins roze	65 - 70 °C
Varkensschouder	doorbakken	75 °C
Varkensbui/gevuld	doorbakken	75 - 80 °C
Varkensbui	doorbakken	80 - 85 °C
Gebraden varkenshoef	doorbakken	80 - 85 °C
Varkenshoef	doorbakken	80 - 85 °C
Gekookte ham	zeer zacht	64 - 68 °C
Casselerrib	doorbakken	65 °C
Gepaneerde ham		65 - 68 °C
<b>Kalfsvlees</b>		
Kalfshaas	enigszins roze	58 - 65 °C
Kalfshoef/kalfsbout	doorbakken	78 °C
Gebakken niertjes	doorbakken	75 - 80 °C
Gebraden kalfsvlees/-schouder	doorbakken	75 - 80 °C
Kalfsbout	doorbakken	75 - 78 °C
<b>Schapenvlees</b>		
Schaaphaas	roze	65 - 70 °C
Schaaphaas	doorbakken	80 °C
Schapenhoef	roze	70 - 75 °C
Schapenbout		82 - 85 °C
<b>Lamsvlees</b>		
Lamsbout	roze	60 - 62 °C
Lamsbout	doorbakken	68 - 75 °C
Lamshaas	roze	54 - 58 °C
Lamshaas	doorbakken	68 - 75 °C
Lamsschouder	doorbakken	78 - 85 °C
<b>Gevogelte</b>		
Kip	doorbakken	85 °C
Gans/Eend	doorbakken	90 - 92 °C
Kalkoen	doorbakken	80 - 85 °C
<b>Gebak/pastei enz.</b>		
Gebak/pastei		72 - 85 °C
Terrines		60 - 70 °C
<b>Vis</b>		
Zalm	zacht	60 °C
Visfilet		62 - 65 °C
Hele vis		65 °C
Terrine		62 - 65 °C

Afhankelijk van het model of deze beschikt over een kernthermometer.