

# Stoomtabel combi-stoomovens

GERECHT	INZETBAK	OVEN INSTELLING	STOOM/ TEMPERATUUR	BEREIDINGSTIJD/ KERNTEMPERATUUR	OPMERKINGEN
<b>AARDAPPELEN, RIJST EN GRANEN</b>					
Aardappelen	gaatjesbak	stomen	100°C	22-25 min	1 tot 1,5 cm dik: 15 min
Rijst	dichte bak	stomen	100°C	20 min	250 gr + 500 ml water
Linzen, bruine, groene	dichte bak	stomen	100°C	30 min	250 gr (voorgeweekt) + 600 ml kokende bouillon
Gierst, bulgur, couscous	dichte bak	stomen	100°C	15 min	250 gr + 400 ml water
Quinoa	dichte bak	stomen	100°C	15 min	250 gr + 375 ml water
<b>GROENTEN</b>					
Andijvie	gaatjesbak	stomen	100°C	6 min	
Appelmoes	gaatjesbak	stomen	100°C	20 min	na stomen suiker naar smaak toevoegen
Artisjokken	gaatjesbak	stomen	100°C	60 min	
Asperges, groen	gaatjesbak	stomen	100°C	12 min	
Asperges, wit	gaatjesbak	stomen	100°C	15 min	
Aubergine (blokjes)	gaatjesbak	stomen	100°C	20 min	
Bietjes (middelgroot)	gaatjesbak	stomen	100°C	45 min	
Bleekselderij (boogjes)	gaatjesbak	stomen	100°C	15 min	
Bloemkool (roosjes)	gaatjesbak	stomen	100°C	15 min	
Bospeen (in schuine stukken)	gaatjesbak	stomen	100°C	15 min	
Broccoli (roosjes)	gaatjesbak	stomen	100°C	10 min	
Kapucijners, vers	gaatjesbak	stomen	100°C	10 min	
Doperwten, vers	gaatjesbak	stomen	100°C	10 min	
Haricots verts	gaatjesbak	stomen	100°C	15 min	
Koolrabi (blokjes)	gaatjesbak	stomen	100°C	20 min	
Maïskolven (heel)	gaatjesbak	stomen	100°C	45 min	
Paprika (blokjes of reepjes)	gaatjesbak	stomen	100°C	6 min	
Postelein	gaatjesbak	stomen	100°C	6 min	
Peultjes	gaatjesbak	stomen	100°C	10 min	
Prei (vingerdikke, halve ringen)	gaatjesbak	stomen	100°C	12 min	
Rabarber	dichte bak	stomen	100°C	20 min	na stomen suiker naar smaak toevoegen
Rode, witte kool (dun gesnijden)	gaatjesbak	stomen	100°C	30 min	
Snijbonen (ruitjes)	gaatjesbak	stomen	100°C	15 min	
Sperziebonen (gehalveerd)	gaatjesbak	stomen	100°C	20 min	
Spinazie	gaatjesbak	stomen	100°C	4 min	
Spruitjes	gaatjesbak	stomen	100°C	17 min	
Sugar snaps	gaatjesbak	stomen	100°C	10 min	
Venkel (gesneden)	gaatjesbak	stomen	100°C	12 min	
Witlof (gehalveerd)	gaatjesbak	stomen	100°C	20 min	
Worteltjes	gaatjesbak	stomen	100°C	25 min	
<b>BEREIDE MAALTIJDEN</b>					
Regenereren	bord	regenereren	130°C	13 min	

GERECHT	INZETBAK	OVEN INSTELLING	OVEN TEMPERATUUR	BEREIDINGSTIJD/ KERNTEMPERATUUR	OPMERKINGEN
<b>VLEES</b>					
Varkensfilet/rollade	rooster	4d hetelucht	90°C	61-65°C	
Beenham	rooster	4d-hetelucht / stoom - stand 1-2	90°C	61-65°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien met dichte schaal onder het rooster.
Varkensvlees	rooster	4d-hetelucht / stoom - stand 1-2	90°C	61-65°C	
Kipfilet	rooster	stomen	90°C	70°C	na stomen, in hete boter aan bakken voor een bruin korstje
Kip (heel)	rooster	circulatiegrill / stoom - stand 1-2	210°C	70°C	met dichte schaal onder het rooster
Rosbief, rosé	gaatjesbak	4d hetelucht	100°C	55-57°C	
Rundvlees, rood	rooster	4d-hetelucht	75°C	47-52°C	
Rundvlees, rosé	rooster	4d-hetelucht	75°C	52-57°C	
Rundvlees, doorbakken	rooster	4d-hetelucht	90°C	65°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien met dichte schaal onder het rooster
Kalfsvlees, rosé	rooster	4d-hetelucht	75°C	55-57°C	
Kalfsvlees, doorbakken	rooster	4d-hetelucht	90°C	70°C	
Lamsvlees, rosé	rooster	4d-hetelucht	75°C	58°C	
Lamsvlees, doorbakken	rooster	4d-hetelucht	90°C	64-68°C	
Stoofvlees (rund)	dichte bak	langzaam garen of 4d-hetelucht / stoom - stand 3	130 °C	ca. 2-3 uur	alle ingrediënten van tevoren aanbakken
Lasagne	dichte bak	4d-hetelucht / stoom - stand 3	170°C	35 min	evt. na afloop gratineren onder grill voor bruin korstje
<b>VIS (POCHEREN)</b>					
Forel (heel)	gaatjesbak	stomen	70°C	13 min	
Witvisfilet bijv. panga, kabeljauw, zeewolf, roodbaars	gaatjesbak	stomen	70°C	10 min	met dichte schaal onder het rooster
Tongfilet, scholfilet	gaatjesbak	stomen	70°C	7 min	
Zalmfilet (moot)	gaatjesbak	stomen	70°C	9 min	
<b>SCHELP- EN SCHAALDIEREN</b>					
Garnalen (gamba's)	gaatjesbak	stomen	100°C	8 min	
Mosselen	gaatjesbak	stomen	100°C	10 min	met dichte schaal onder het rooster
<b>EIEREN</b>					
Eieren	gaatjesbak	stomen	100°C	9 min	
<b>RIJZEN VAN DEEG (pizza- of brooddeeg)</b>					
Gistdeeg	dichte bak	deegrijfsstand	40°C	30-45 min	
<b>BROOD EN GEBAK</b>					
Afbakbrood	rooster	4d-hetelucht / stoom - stand 1-2	200°C	9 min	
Apfelstrudel	rooster	4d-hetelucht / stoom - stand 1-2	200°C	35 min	oven voorverwarmen
Appeltaart	rooster	4d-hetelucht / stoom - stand 1-2	165°C	60 min	
Bapao	rooster	stomen	100°C	10 min	
Boterkoek	rooster	boven en onder warmte / stoom - stand 1	190°C	23 min	
Cake	rooster	boven en onder warmte / stoom - stand 1	160°C	ca. 50 min	
Croissants (Danerolles)	bakblik met papier	4d-hetelucht / stoom - stand 1-2	170°C	17 min	oven voorverwarmen
Pizza (koelvers)	rooster	4d-hetelucht / stoom - stand 1-2	200°C	10 min	
Quiche (koelvers)	rooster	boven en onder warmte / stoom - stand 1	200°C	20 min	
Soesjes	bakblik met papier	boven en onder warmte	160°C	20 min	