

Stoomoverzicht

Gerecht	Temperatuur	Stoom- percentage	Inzetbak	Bereidingstijd/ Kerntemperatuur	Sous-vide		Opmerkingen
					Temperatuur	Bereidingstijd	
Aardappelen, rijst en granen							
Aardappelen	100 °C	100%	Gaatjes	25 min.	85 °C	60-180 min.	1 tot 1,5 cm dik: 20 min.
Rijst	100 °C	100%	Dicht	25 min.			250 gr. rijst + 375 ml water
Linzen (bruine en groene)	100 °C	100%	Dicht	35 min.			250 gr. (voorgeweekt) + 600 ml kokende bouillon
Gierst, bulgur, couscous	100 °C	100%	Dicht	20 min.			250 gr. + 400 ml water
Quinoa	100 °C	100%	Dicht	20 min.			250 gr. + 375 ml water
Groenten							
Andijvie	100 °C	100%	Gaatjes	11 min.			
Appelmoes	100 °C	100%	Dicht	20 min.			Na het stomen suiker naar smaak toevoegen
Artisjokken	100 °C	100%	Gaatjes	60 min.			
Asperges, groen	100 °C	100%	Gaatjes	15 min.	82 °C	15 - 40 min	
Asperges, wit	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.	82 °C	60-180 min.	
Bietjes (middelgroot, heel)	100 °C	100%	Gaatjes	50 min.			
Bleekselderij (boogjes)	100 °C	100%	Gaatjes	15 min.			
Bloemkool (roosjes)	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.	82 °C	40-60 min.	
Broccoli (roosjes)	100 °C	100%	Gaatjes	10 min.	82 °C	15-40 min.	
Kapucijners (vers)	100 °C	100%	Gaatjes	15 min.			
Doperwten (vers)	100 °C	100%	Gaatjes	15 min.			
Haricots verts	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.	82 °C	15-40 min.	
Koolrabi (blokjes)	100 °C	100%	Gaatjes	25 min.			
Maïskolven (heel)	100 °C	100%	Gaatjes	50 min.	85 °C	60-120 min.	
Postelein	100 °C	100%	Gaatjes	11 min.			
Peultjes	100 °C	100%	Gaatjes	15 min.			
Prei (vingerdikke, halve ringen)	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.			
Rabarber	100 °C	100%	Dicht	25 min.			Na het stomen suiker naar smaak toevoegen
Rode, witte kool (dun gesneden)	100 °C	100%	Gaatjes	30 min.			
Snijbonen (ruitjes)	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.	82 °C	25-40 min.	
Sperziebonen	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.	82 °C	25-40 min.	
Spinazie (vers)	100 °C	100%	Gaatjes	7 min.			
Spruitjes	100 °C	100%	Gaatjes	23 min.			
Stoofperen	100 °C	100%	Dicht	70 min.	68 °C	90-120 min.	
Sugar snaps	100 °C	100%	Gaatjes	15 min.			
Tuinbonen	100 °C	100%	Gaatjes	15 min.			
Venkel (gesneden)	100 °C	100%	Gaatjes	17 min.			
Witlof (gehalveerd)	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.	85 °C	60-90 min.	
Worteltjes	100 °C	100%	Gaatjes	20 min.	85 °C	45-90 min.	
Rijzen van deeg							
Brooddeeg, pizzadeeg	35-38 °C	100%	Dicht	30 min.			

Voorverwarmen van de oven is niet nodig m.u.v. het bereiden van brood en gebak.

Stoomoverzicht

Gerecht	Temperatuur	Stoompercentage	Inzetbak	Bereidingstijd/ Kerntemperatuur	Sous-vide		Opmerkingen
					Temperatuur	Bereidingstijd	
Eieren							
Eieren, gekookt	100 °C	100%	Gaatjes	8-12 min.			8 min. voor zacht en 12 min. voor hargekookt ei
Vis, schaal- en schelpdieren							
Forel, heel	80 °C	80%	Gaatjes	13 min.	50 °C	40-70 min.	Met dichte schaal eronder
Witvisfilet, bv kabeljauw, zeewolf, roodbaars	80 °C	80%	Gaatjes	10 min.	50 °C	30-45 min.	
Tongfilet, scholfilet	80 °C	80%	Gaatjes	8 min.	50 °C	30-45 min.	
Zalmfilet (of moot)	80 °C	80%	Gaatjes	9 min.	50 °C	30-45 min.	
Mosselen, 1 kg	100 °C	100%	Gaatjes	10 min.			
Garnalen (gamba's)	100 °C	100%	Gaatjes	8 min.	50 °C	30-45 min.	
Vlees							
Kip (heel)	200 °C	60%	Rooster	70 °C			Oven op stand circulatiegrill
Kipfilet	90 °C	100%	Rooster	70 °C	65 °C	60-90 min.	Na het stomen in hete boter bakken voor een korstje
Varkensvlees	90 °C	0%	Rooster	61-65 °C	62 °C	60-90 min.	Eerst in pan aan alle kanten dichtschroeien, met dichte schaal onder het rooster
Rundvlees, rood	90 °C	0%	Rooster	50-52 °C	54 °C	60-90 min.	
Rundvlees, rosé	90 °C	0%	Rooster	54-58 °C	58 °C	60-90 min.	
Rundvlees, doorbakken	90 °C	0%	Rooster	65 °C	60 °C	60-90 min.	
Kalfsvlees, rosé	90 °C	0%	Rooster	55-58 °C	58 °C	60-90 min.	
Kalfsvlees, doorbakken	90 °C	0%	Rooster	65 °C	58 °C	60-90 min.	
Lamsvlees, rosé	90 °C	0%	Rooster	58 °C	55 °C	60-90 min.	
Lamsvlees, doorbakken	90 °C	0%	Rooster	65 °C	65 °C	60-90 min.	
Stoofvlees (rund)	130 °C	0%	Kookpan met deksel (geschikt voor in de oven)	ca. 2-3 uur			Alle ingrediënten van tevoren aanbakken
		30%	Kookpan zonder deksel (geschikt voor in de oven)	ca. 2-3 uur			
Lasagne	170 °C	30%	Dicht	45 min.			Evt. na afloop gratineren onder de grill
Brood en gebak							
Afbakbrood	200 °C	60%	Rooster	9 min.			Oven voorverwarmen
Appeltaart	180 °C	30%	Rooster	60 min.			
Cake	170 °C	30%	Rooster	60 min.			
Bladerdeeg	220 °C	30%	Rooster	25-30 min.			
Pizza (koelvers)	230 °C	30%	Rooster	12 min.			
Quiche (koelvers)	200 °C	30%	Rooster	25 min.			
Ontdooien en opwarmen							
Ontdooien	40 °C	Stand ontdooien	Gaatjes	30-60 min.			3 cm dikte
Maaltijd op bord	150 °C	60%	Bord	13 min.			Bord plaatsen in een koude oven

Voorverwarmen van de oven is niet nodig m.u.v. het bereiden van brood en gebak.