

# Stoomtabel voor de bakoven met stoom.

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	
Doperwtten, 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	
GERECHT	INZETBAK	OVEN INSTELLING	OVEN TEMPERATUUR	BEREIDINGSTIJD/ KERNTEMPERATUUR	OPMERKINGEN
<b>GROENTEN</b>					
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	

BEREIDE MAALTIJDEN					
Regenereren	bord	regenereren	130°C	13 min	
VLEES					
Varkensfilet/rollade	rooster	4d hetelucht	90°C	61-65°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien met dichte schaal onder het rooster.
Beenham	rooster	4d-hetelucht / gering-gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	
Varkensvlees	rooster	4d-hetelucht / gering-gemiddeld stoom	90°C	61-65°C	na stomen, in hete boter aan bakken voor een bruin korstje
Kipfilet	rooster	stomen	90°C	70°C	
Kip (heel)	rooster	circulatiegrill / gering-gemiddeld stoom	210°C	70°C	met dichte schaal onder het rooster
Rosbief, rosé	gaatjesbak	4d hetelucht	100°C	55-57°C	eerst in pan in hete boter aan alle kanten dichtschroeien met dichte schaal onder het rooster.
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	
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 (rond)	dichte bak	langzaam garen of 4d-hetelucht / sterk stoom	130 °C	ca. 2-3 uur	
Lasagne	dichte bak	4d-hetelucht / sterk stoom	170°C	35 min	evt. na afloop gratineren onder grill voor bruin korstje
VIS (POCHEREN)					
Forel (heel)	gaatjesbak	stomen	70°C	13 min	met dichte schaal onder het rooster.
Witvisfilet bijv. panga, kabeljauw, zeewolf, roodbaars	gaatjesbak	stomen	70°C	10 min	
Tongfilet, scholfilet	gaatjesbak	stomen	70°C	7 min	
Zalmfilet (moot)	gaatjesbak	stomen	70°C	9 min	
SCHELP- EN SCHAALDIEREN					
Garnalen (gamba's)	gaatjesbak	stomen	100°C	8 min	met dichte schaal onder het rooster.
Mosselen	gaatjesbak	stomen	100°C	10 min	
EIEREN					
Eieren	gaatjesbak	stomen	100°C	9 min	
RIJZEN VAN DEEG (pizza- of brooddeeg)					
Gistdeeg	dichte bak	deegrijstand	40°C	30-45 min	
BROOD EN GEBAK					
Afbakbrood	rooster	4d-hetelucht / gering-gemiddeld stoom	200°C	9 min	oven voorverwarmen
Apfelstrudel	rooster	4d-hetelucht / gering-gemiddeld stoom	200°C	35 min	
Appeltaart	rooster	4d-hetelucht / gering-gemiddeld stoom	165°C	60 min	
Bapao	rooster		100°C	10 min	stomen
Boterkoek	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	190°C	23 min	oven voorverwarmen
Cake	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	160°C	ca. 50 min	
Croissants (Danerolles)	bakblik met papier	4d-hetelucht / gering-gemiddeld stoom	170°C	17 min	
Pizza (koelvers)	rooster	4d-hetelucht / gering-gemiddeld stoom	200°C	10 min	
Quiche (koelvers)	rooster	boven en onder warmte / gering stoom	200°C	20 min	
Soesjes	bakblik met papier	boven en onder warmte	160°C	20 min	

## Tips

De aangegeven bereidingstijden vormen een richtlijn. De bakoven met stoom op hetelucht altijd voorverwarmen zonder stoom op de aangegeven temperatuur. Bij het gebruik van de gaatjesbak de lage dichte bak/bakplaat op richel 1 schuiven om het uitgetreden vocht op te vangen.