

# W

ow, handige  
stoomoventips!



Vis Pocheren	Inzetbak	Oven Temperatuur	Bereidingstijd	Opmerkingen
Forel (heel)	Gaatjesbak	70 °C	13 min.	Met dichte schaal onder het rooster
Witvisfilet: Panga, kabeljauw, zeewolf, roodbaars	Gaatjesbak	70 °C	10 min.	Met dichte schaal onder het rooster
Tongfilet, scholfilet	Gaatjesbak	70 °C	7 min.	Met dichte schaal onder het rooster
Zalfilet (moot)	Gaatjesbak	70 °C	9 min.	Met dichte schaal onder het rooster

Schelp- en schaaldieren	Inzetbak	Oven Temperatuur	Bereidingstijd	Opmerkingen
Garnalen (gamba's)	Gaatjesbak	100 °C	8 min.	Met dichte schaal onder het rooster
Mosselen	Gaatjesbak	100 °C	10 min.	Met dichte schaal onder het rooster

Eieren	Inzetbak	Oven Temperatuur	Bereidingstijd	Opmerkingen
Eieren (hardgekookt)	Gaatjesbak	100 °C	9 min.	
Eieren (zachtgekookt)	Gaatjesbak	100 °C	5 min.	

Aardappelen, Rijst en Granen	Inzetbak	Oven Temperatuur	Bereidingstijd	Opmerkingen
Aardappelen	Gaatjesbak	100 °C	22-25 min.	1 tot 1,5cm dik: 15 min.
Rijst	Dichte bak	100 °C	20 min.	250gr + 500ml water
Linzen, bruine, groene	Dichte bak	100 °C	30 min.	250gr (voorgeweekt) + 600ml kokende bouillon
Gierst, bulgur, couscous	Dichte bak	100 °C	15 min.	250gr + 400ml water
Quinoa	Dichte bak	100 °C	15 min.	250gr + 375ml water

# W

De bereidingstijd is een richtlijn.  
Naar eigen smaak korter of  
langer kan uiteraard altijd!



Groenten	Inzetbak	Oven Temperatuur	Bereidingstijd	Opmerkingen
Andijvie	Gaatjesbak	100 °C	6 min.	
Appelmoes	Gaatjesbak	100 °C	20 min.	Na stomen suiker naar smaak toevoegen
Artisjokken	Gaatjesbak	100 °C	60 min.	
Asperges, wit	Gaatjesbak	100 °C	12 min.	
Aubergine (blokjes)	Gaatjesbak	100 °C	20 min.	
Bietjes (middelgroot)	Gaatjesbak	100 °C	45 min.	
Bleekselderij (boogjes)	Gaatjesbak	100 °C	15 min.	
Bloemkool (roosjes)	Gaatjesbak	100 °C	15 min.	
Bospeen (in schuine stukken)	Gaatjesbak	100 °C	15 min.	
Broccoli (roosjes)	Gaatjesbak	100 °C	5 min.	
Kapucijners, vers	Gaatjesbak	100 °C	10 min.	
Doperwten, vers	Gaatjesbak	100 °C	5 min.	
Haricots verts	Gaatjesbak	100 °C	12 min.	
Koolrabi (blokjes)	Gaatjesbak	100 °C	20 min.	
Maiskolven (heel)	Gaatjesbak	100 °C	45 min.	
Paprika (blokjes of reepjes)	Gaatjesbak	100 °C	6 min.	
Postelein	Gaatjesbak	100 °C	6 min.	
Peultjes	Gaatjesbak	100 °C	8 min.	
Prei (vingerdikke, halve ringen)	Gaatjesbak	100 °C	10 min.	
Rabarber	Gaatjesbak	100 °C	20 min.	Na stomen suiker naar smaak toevoegen
Rode, witte kool (dun gesneden)	Gaatjesbak	100 °C	25 min.	
Snijbonen(ruitjes)	Gaatjesbak	100 °C	15 min.	
Sperziebonen (gehalveerd)	Gaatjesbak	100 °C	15 min.	
Spinazie	Gaatjesbak	100 °C	4 min.	
Spruitjes	Gaatjesbak	100 °C	17 min.	
Sugarsnaps	Gaatjesbak	100 °C	8 min.	
Venkel (gesneden)	Gaatjesbak	100 °C	12 min.	
Witlof (gehalveerd)	Gaatjesbak	100 °C	15 min.	
Worteltjes	Gaatjesbak	100 °C	15 min.	

Opwarmen maaltijd	Verwarmen op een	Instelling	Temperatuur	Bereidingstijd
Regenereren	Bord	Regenereren	130 °C	13 min.