

STOOM *over*

Francis van Arkel



gezond
en lekker
koken op
eigentijdse
wijze

Veltman Uitgevers

STOOM
oven



Francis van Arkel

STOOM *oven*

gezond
en lekker
koken op
eigentijdse
wijze

Veltman  Uitgevers

© 2007 Veltman Uitgevers, Utrecht

Recepten en food styling: Francis van Arkel

Styling: Moniek Visser

Redactie en productie: Vitataal, Oostum

Vormgeving: Ton Wienbelt, Den Haag

Omslagontwerp: Fenatic, Oostwold

Fotografie: NutriVisie

ISBN: 978 90 5920 620 5

8e druk 2022

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Veltman Uitgevers, Energieweg 3, 3542 DZ Utrecht.

Voor meer informatie: www.veltman-uitgevers.nl

INHOUD

6	Voorwoord
8	Inleiding
12	Groenten
14	Asperges met citroen en oregano
16	Bonen met bosuitjes, feta en sesamdressing
18	Gadogado met pittige pindasaus
20	Courgette met tomaat en geitenkaas
22	Venkel met salieboter
24	Bloemkool en broccoli met eisausje
26	Groenteroerei
28	Rijst- en deeggerechten
30	Rijstrolletjes in bananenblad
32	Couscous met tuinbonen en ras el hanout
34	Paprika met pilav en paddenstoelen
36	Broodje bapao
38	Garnalen-groentewontons
40	Spaghetti met prosciutto en radicchio
42	Open tortilla's met paksoi
44	Vlees
46	Oosterse salade met gestoomde kalkoen
48	Aardappelsalade met spekjes
50	Zoete lamsrolletjes in kool
52	Beenham met honing en ananas
54	Pittige gehaktpastei
56	Hamlappen in trappistenbier met koolrabistamppot
58	Rundvlees stroganoff
60	Vis, schaal- en schelpdieren
62	Mosselen op Italiaanse wijze
64	Warme risottosalade met schaal- en schelpdieren
66	Kabeljauw met gedroogde tomaatjes en olijven
68	Scampi met rode pepertjes in ovenpapier
70	Heilbot gevuld met spinazie en zalm
72	In sojasaus gestoomde zalm met citroen
74	Visspiesjes met knoflooksaus
76	Nagerechten
78	Bananen met vijgen en rum
80	Crème brûlée
82	Kwarkmousse met zomerfruit
84	Choco-breadpudding met karamelroom
86	Sinaasappel-citroenflan
88	Peren gevuld met noten
90	Compote van rood fruit met vanille-ijs
92	Register

VOORWOORD



Voor iemand die nog nooit, of bijna nooit, met een stoomoven heeft gewerkt, kan de aanschaf van een stoomoven een grote stap zijn. Ik kan u echter verzekeren dat dit een stap is waar u geen spijt van zult krijgen. Wat een

fantastisch apparaat! Natuurlijk kunt u voor stomen ook een stoompan gebruiken, maar een stoomoven biedt veel meer mogelijkheden. U kunt er allerlei lekkers mee op tafel toveren en dat ook nog eens op een gezonde en verantwoorde manier. Vitamines blijven in de stoomoven behouden, de kleur blijft prachtig en de smaak wordt intens. De stoom omhult het gerecht, waardoor het gelijkmatig gaar wordt. Het resultaat? Proeft u zelf maar eens, u weet niet wat u overkomt!

Danig onder de indruk van mijn eerste 'gerecht' uit de stoomoven,



gestoomde broccoli, wilde ik meer. De smaak van de broccoli – zout was niet eens nodig – was zo intens en de kleur zo mooi groen dat ik me verbaasd afvroeg waarom ik nooit eerder meer met de stoomoven was gaan doen. Ik

ben toen voorzichtig begonnen met het stomen van allerlei groenten, zoals bloemkool, worteltjes, peultjes en asperges. Hierna eens een keertje aardappels en rijst (dat gaat ook geweldig goed!) en vervolgens ben ik



voluit gaan experimenteren. Vooral de toetjes lukken verbazingwekkend goed in de stoomoven!

Inmiddels heb ik de stoomoven aardig onder de knie en tover ik het ene lekkere gerecht na het andere uit de stoomoven. U moet in het begin wel heel even de tijd nemen om de handleiding van de stoomoven goed door te lezen, maar daarna kunt u gewoon meteen aan de slag met mijn recepten. Begin met iets simpels, zoals ik heb gedaan: dan groeit uw zelfvertrouwen vanzelf.



De genoemde stoomtijden zijn gebaseerd op de door mij gebruikte stoomoven, een lagedruk-inbouwstoomoven van AEG die tot maximaal 96 °C stoomt. Neem deze tijden als indicatie

indien u over een andere stoomoven beschikt. Mocht de bereiding van een gerecht in uw stoomoven iets korter of langer duren dan de door mij aangegeven tijd (elk apparaat is anders, net als bij een gewone oven), noteer dan de aan uw oven aangepaste tijden bij het recept, zodat u het de volgende keer ook nog weet. Ik wens u net zoveel plezier van uw stoomoven als ik dat inmiddels heb van de mijne!

Francis van Arkel

INLEIDING

Een beproefde techniek

Stomen is een al heel oude kooktechniek, die met name in China al eeuwenlang toegepast wordt. Denk bijvoorbeeld aan dim sums die in bamboemandjes op elkaar gestapeld worden boven een wok met kokend water. Deze traditionele manier van voedsel bereiden is nu ook bij ons erg in trek. Stomen zorgt immers voor lichte, caloriearme en gezonde bereidingen met behoud van pure en intense smaken. Mede daarom is de stoomoven enorm in opmars.

Het principe van stomen

Stomen is eigenlijk niets anders dan een manier van koken. Alleen liggen de te bereiden ingrediënten niet in kokend water, maar worden ze gaar door de stoom die van kokend water af komt. De stoom blijft tussen het product hangen, waardoor het gelijkmatig wordt verwarmd en gaar wordt.



Er zijn enkele traditionele manieren om te stomen. De bekendste is de stoompan. Dit is een soort dubbele pan waarin u onderin water aan de kook brengt en hierop een inzetpan zet met gaatjes waarin u het te stomen product legt. Vergeet niet de pan met het bijbehorende deksel af te sluiten, anders ontsnapt alle stoom. U kunt ook een gewone pan met water aan de kook brengen en hierin een speciaal stoommandje (een zogenoemde bloemzeef) zetten, of gewoon een vergiet of bolzeef. Hiervoor geldt eveneens: goed afsluiten met een deksel! Verder zijn er stoomapparaten verkrijgbaar: elektrisch

werkende apparaten waarvan het principe hetzelfde is als bij de stoompan. Onderin vult u het apparaat met water en hierop kunt u een aantal inzetstukken op elkaar plaatsen. In elk stuk kunt u iets anders leggen, zodat u in een handomdraai aardappels, groenten en vlees of vis kunt stomen.



Nog geavanceerder, en het uitgangspunt voor dit boek, zijn stoomovens. Hierin kunt u de te stomen gerechten plaatsen en door middel van de juiste toets het stoomproces in gang zetten. De stoomoven regelt de hoeveelheid stoom en verdeelt deze gelijkmatig. Een perfecte manier om gerechten te bereiden.

Voordelen van stomen

De gestoomde gerechten blijven mooi van vorm. De gerechten vallen bovendien niet uit elkaar. Bij het pocheren van vis bijvoorbeeld gebeurt het nogal eens dat de vis niet meer heel uit de pan komt. Dit probleem heeft u bij stomen niet. Verder blijft de kleur van de ingrediënten fris, helder en puur. Zo blijft gestoomde broccoli prachtig groen en wordt gestoomde zalm mooi roze. Een gestoomd gerecht ziet er daardoor ook meteen stukken aantrekkelijker uit.

Omdat alle smaakstoffen in het product blijven zitten, hebben gestoomde gerechten een pure, volle en authentieke smaak. Het gebruik van zout is daarom vaak helemaal niet meer nodig. Met stomen blijven ook de vitamines in het gerecht – met name de in water oplosbare vitamines, zoals vitamine B en C – behouden.

U kunt meerdere gerechten tegelijk in de stoomoven bereiden zonder dat er smaak- of kleuroverdracht plaatsvindt. Ook de hoeveelheid maakt niet uit: de kooktijd zal niet veranderen als u opeens een dubbele portie in de stoomoven schuift. Het resultaat bij dezelfde temperatuur en tijd is dus altijd constant, en van een hoge kwaliteit.



Wat gebeurt er precies in uw stoomoven?

De stoomoven bevat een warmtegenerator met een apart verwarmingselement. Om stoom te kunnen genereren heeft de oven water nodig. Daartoe vult u een lade met water. Dat water stroomt naar de stoomgenerator. De stoomgenerator warmt het water zeer snel op en de stoom wordt verspreid via het rozetdeksel. Een regelfunctie garandeert een optimale en veilige stoomgeneratie tijdens het hele kookproces. Omdat er zonder druk wordt gekookt, wordt de ovendeur niet vergrendeld. Om temperatuurverschillen en energieverlies te vermijden laat u de deur echter bij voorkeur dicht. Opdat de



stoom de voedingsmiddelen goed gelijkmatig gaar kan doen worden, legt u de producten in een stoomovenpan, met of zonder gaatjes, op het grillrooster in de oven. Normaal gesproken wordt zo'n pan met de oven mee geleverd. Ongeveer 5 minuten vóór de ingestelde kooktijd wordt de stoomproductie stopgezet. De stoom wordt automatisch uit de oven afgevoerd, zodat er alleen nog stoom uit de warme gerechten ontsnapt wanneer u de deur opent.

Stoomtijden

Ook als u normaliter alleen op een fornuis kookt, zult u snel gewend zijn aan koken in een stoomoven. Een ingrediënt dat op het fornuis 15 minuten nodig heeft om in water van 100 °C gaar te koken, zal in een stoomoven van 96 tot 100 °C ook in 15 minuten klaar zijn. De stoomoven kan ook prima gebruikt worden als u iets wilt ontdooien, opwarmen, blancheren, inmaken en desinfecteren. Kortom, een multifunctioneel apparaat dat straks niet meer uit uw keuken weg te denken is.

In de stoomoven kunt u ook verschillende gerechten tegelijk bereiden zonder dat er smaakoverdracht plaatsvindt, omdat de stoom alle gerechten geheel omhult. In plaats van alleen groenten in de stoomoven te bereiden kunt u ook aardappels, rijst of zelfs pasta tegelijk met een stuk vis in de stoomoven doen. Let wel even op de verschillen in

stoomtijden. U kunt tussentijds een tweede of derde gerecht erbij schuiven, zodat alle gerechten tegelijk klaar zijn.

Makkelijke bediening

De stoomoven bestaat uit zeer geavanceerde elektronica die voor een hoog bedieningsgemak zorgt. Zet de oven op stoomfunctie en stel eventueel de temperatuur en de tijd in. Schuif het gerecht in de oven en start het stoomproces. Zodra de tijd om is, wordt u door middel van een piepsignaal gewaarschuwd en kunt u het gerecht uit de oven halen. Makkelijker kan toch niet?

Opwarmen

Opwarmen van gerechten gaat geweldig goed in de stoomoven. De gerechten blijven lekker sappig, garen niet door en drogen niet uit. Ze worden ook niet zo klef als uit de magnetron en de structuur van het eten verandert niet. Kortom, voor de latkomers een prima manier om hun 'prakkie' op te warmen.

Ontdooien

Ontdooi in de stoomoven producten op 60 °C. Het ontdooien gebeurt gelijkmatig, zonder dat de producten uitdrogen, en ruim onder de gaartemperatuur zodat met name vlees geen grijzige kleur krijgt.





Groenten



ASPERGES MET CITROEN EN OREGANO

Schil de asperges met een dunschiller en snijd een stuk van het uiteinde af. Leg de asperges in een stoomovenpan met gaatjes.

Doe de boter met het citroensap en de citroenrasp in een bakje. Zet de stoomovenpan en het bakje boter op het rooster in de stoomoven. Stoom de asperges in 25-30 minuten op 96 °C beetgaar; de boter smelt in dezelfde tijd in het bakje.

Roer de boter even door en schep de oregano erdoor. Leg de asperges in een schaal, schenk de boter erover en maal er witte peper en zeezout over.

Uiteraard smaken deze asperges fantastisch met gekookte krieltjes, ham en ei, maar een stuk gestoomde zalm kan ook prima.

INGREDIËNTEN

Bijgerecht voor 4 personen

1 kg asperges, wit en/of groen

100 g roomboter

*1 citroen, uitgeperst en schil geraspt
de blaadjes van 2 takjes oregano,
grof gehakt*

*versgemalen witte peper en
(citroen)zeezout*





BONEN MET BOSUITJES, FETA EN SESAMDRESSING

Haal de sperziebonen af en was ze. Snijd de snijbonen in ruiten. Leg de bonen in een stoomovenpan zonder gaatjes. Verdeel de bosuitjes en feta erover.

Klop het sesamzaad, de gember, sojasaus, mirin (of sherry) en suiker tot een egale dressing en schenk deze over de bonen. Stoom de bonen in 6-7 minuten op 96 °C beetgaar.

Schep het geheel om en dien het gerecht op in een mooie schaal.

INGREDIËNTEN

Bijgerecht voor 4 personen

250 g sperziebonen

250 g snijbonen

2 bosuitjes, in ringen

75 g feta, verkruimeld

2 el sesamzaad, geroosterd

2 cm gemberwortel, geschild en geraspt

2 el sojasaus

1 el mirin (Japanse rijstwijn) of sherry

3 tl suiker





GADOGADO MET PITTIGE PINDASAU

Haal de sperziebonen af en was ze. Leg ze samen met de taugé in een stoomovenpan zonder gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de groenten 4-5 minuten op 96 °C. Spoel ze koud af.

Halveer de komkommer, lepel het zaad eruit en snijd hem in halve ringen. Meng de sperziebonen, taugé, komkommer en ijsbergsla in een grote kom. Verdeel de eieren erover en verkruimel er een beetje kroepoek over. De rest van de kroepoek kunt u er straks apart bij serveren.

Maak de pindasaus door de olijfolie in een steelpannetje te verhitten en de ui met het pepertje een paar minuten te fruiten. Doe de pindakaas, het water en de melk erbij en roer het geheel tot een mooi gladde pindasaus. Breng de pindasaus op smaak met sambal, ketjap, peper en zout. Doe de pindasaus in een kommetje en strooi de gebakken uitjes erover.

Serveer de pindasaus bij de gadogado. Lekker met gekookte rijst.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

250 g sperziebonen

150 g taugé

$\frac{1}{2}$ komkommer

$\frac{1}{2}$ krop ijsbergsla, fijngesneden

2 hardgekookte eieren, grof gehakt

klein zakje kroepoek

2 el olijfolie

1 ui, fijngesnipperd

1 rood pepertje, fijngesneden

3 el pindakaas

1 dl water

1 dl melk

1 tl sambal oelek

1 el ketjap manis

2 el gebakken uitjes

peper en zout



COURGETTE MET TOMAAT EN GEITENKAAS

Schaaf de courgettes over de lengte in dunne plakken. Leg de plakken courgette in een stoomovenpan met gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de courgette 3 minuten op 96 °C.

Snijd de geitenkaas in plakken en wikkel er een plak courgette omheen. Leg de tomaten in een stoomovenpan zonder gaatjes, leg de courgetterolletjes erop, besprenkel met olijfolie en maal er peper en zout over. Zet de stoomovenpan op het rooster in de stoomoven en stoom de rolletjes 5 minuten op 96 °C, totdat de geitenkaas net begint te smelten.

Verdeel de tomaten en courgetterolletjes over vier borden en garneer met basilicumblaadjes.

INGREDIËNTEN

Voor- of lunchgerecht voor 4 personen

2 courgettes

200 g geitenkaas

4 tomaten, in plakken

2 el olijfolie

de blaadjes van 4 takjes basilicum

versgemalen peper en (zee)zout





VENKEL MET SALIEBOTER

Maak de venkelknollen schoon en bewaar wat venkelgroen. Snijd de venkel in smalle parten en leg deze in een stoomovenpan met gaatjes. Doe de boter met de salie in een bakje.

Zet de stoomovenpan en het bakje boter op het rooster in de stoomoven. Stoom de venkel in 8-10 minuten op 96 °C beetgaar; de boter smelt in dezelfde tijd in het bakje.

Doe de venkel in een schaal, schenk de boter met de salieblaadjes erover en maal er (zee)zout over.

INGREDIËNTEN

Bijgerecht voor 4 personen

4 kleine of 2 grote venkelknollen
2 el roomboter
6 salieblaadjes
(zee)zout



GROENTEN



BLOEMKOOL EN BROCCOLI MET EISAUSJE

Verdeel de bloemkool en broccoli in kleine roosjes. Leg de roosjes in een stoomovenpan met gaatjes.

Kneed de boter en bloem en draai er kleine balletjes van. Doe de groentebouillon, slagroom, smeerkaas en bloemballetjes in een stoomovenpan zonder gaatjes.

Zet beide pannen op het rooster in de stoomoven. Stoom de bloemkool en broccoli in 6-8 minuten op 96 °C beetgaar. Haal de saus eruit en klop hem tot een egale massa. Roer het fijngehakte ei erdoor.

Doe de bloemkool en broccoli in een schaal en schenk de saus erover.

INGREDIËNTEN

Bijgerecht voor 4 personen

$\frac{1}{2}$ bloemkool
1 stronk broccoli
30 g boter
30 g bloem
1,25 dl groentebouillon
1,25 dl slagroom
50 g smeerkaas
2 hardgekookte eieren, fijngehakt



GROENTEROEREI

Kruis de tomaten met een scherp mesje in en leg ze in een stoomovenpan met gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven. Stoom de tomaten 2 minuten op 96 °C. Trek het vel van de tomaten en snijd ze in vieren. Verwijder zaad en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe de paprikareepjes en doperwten in een stoomovenpan met gaatjes, zet hem op het rooster in de stoomoven en stoom de groenten 3 minuten op 96 °C. Schep hierna de tomatenblokjes, knoflook, olijven en Provençaalse kruiden erdoor.

Klop de crème fraîche los met de eieren en breng op smaak met peper en zout. Schenk de room over de ingrediënten in de pan.

Dek de stoomovenpan af met huishoudfolie en zet de pan op het rooster in de stoomoven. Stoom de eieren 20-25 minuten op 96 °C, maar roer ze elke 4-5 minuten door, totdat het roerei bijna is gestold.

Serveer het roerei met stukken brood.

INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

3 tomaten

$\frac{1}{2}$ groene paprika, in smalle reepjes

$\frac{1}{2}$ gele paprika, in smalle reepjes

100 g doperwten (vers gedopt, diepvriesblik of glas)

3 teentjes knoflook, geperst

100 g zwarte olijven zonder pit, gehalveerd

1 tl gedroogde Provençaalse kruiden

250 g crème fraîche

6 eieren

peper en zout





Rijst- en deeggerechten



RIJSTROLLETJES IN BANANENBLAD



INGREDIËNTEN

Tussendoortje, voor 12 stuks

60 g santen (van een blok)

250 g ketan (kleefrijst)

$\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie

1 kleine ui, fijngesnipperd

200 g kipfilet, heel fijn gesneden

1 tl koenjit

12 stukken bananenblad, 20 x 20 cm

peper en zout

Los de santen op in een beetje heet water. Doe de ketan met 4 dl water in een stoomovenpan zonder gaatjes en dek de pan met huishoudfolie af. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de rijst in 15 minuten op 96 °C net niet gaar. Laat de rijst iets afkoelen, roer de santen erdoor en laat de rijst even staan.

Verhit intussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak hierin de ui met de kip in 3-4 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout en schep de koenjit erdoor.

Leg de stukken bananenblad op een werkblad. Spreid over elk stuk blad een dun laagje rijst uit en verdeel de vulling over het midden van de rijst. Vorm met behulp van het bananenblad een rolletje van de rijst en verpak het rijstrolletje strak in het bananenblad.

Stoom de rijstrolletjes in een stoomovenpan met gaatjes 10 minuten op 96 °C.

Deze rijstrolletjes zijn heerlijk als tussendoortje.

COUSCOUS MET TUINBONEN EN RAS EL HANOUT





INGREDIËNTEN

Lunch- of hoofdgerecht voor 4 personen

3,5 dl kippenbouillon

1 el ras el hanout

(uit de Marokkaanse winkel)

*200 g tuinbonen (vers gedopt,
diepvries, glas of blik)*

225 g snelkokende couscous

2 lente-uitjes, in ringen

*4 el grof gesneden koriander
peper en zout*

Doe de bouillon, ras el hanout, tuinbonen en couscous in een stoomovenpan zonder gaatjes en dek hem met huishoudfolie af. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de couscous 10 minuten op 96 °C. Laat het gerecht 5 minuten staan, zodat de couscous kan nagaren.

Schep de lente-uitjes en koriander door de couscous en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Lekker in combinatie met de lamsrolletjes van blz. 50. U kunt deze couscous ook laten afkoelen en koud als lunchsalade serveren met een stuk ciabatta of Turks brood.

PAPRIKA MET PILAV EN PADDENSTOELEN



I N G R E D I Ë N T E N

Lunchgerecht voor 4 personen

250 g rijst

2 dl groentebouillon

1 dl droge witte wijn

1 blik tomatenstukjes

2 el olijfolie

1 ui, fijngesnipperd

*200 g gemengde paddenstoelen,
in stukjes*

1 tl kaneelpoeder

*2 stukken geroosterde paprika's
(uit pot), in repen*

*2 grote paprika's (rood, geel en/of
groen)*

peper en zout

Doe de rijst met de bouillon, wijn en tomatenstukjes met het sap in een stoomovenpan zonder gaatjes en dek hem af met huishoudfolie. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de rijst 20 minuten op 96 °C.

Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en roerbak hierin de ui met de paddenstoelen gedurende 5 minuten. Schep de kaneelpoeder, geroosterde paprika en rijst erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Halveer de verse paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten. Vul de paprika's met de pilav en zet ze in een stoomovenpan met gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de paprika's 10-15 minuten.

BROODJE BAPAO



INGREDIËNTEN

Tussendoortje, voor 12 stuks

500 g witbroodmix (bijv. Koopmans)

3 dl lauw water

2 el suiker

1 eiwit

350 g magere speklappen, in stukken

1 ui, in stukken

*1 rundvleesbouillonblokje,
verkruid*

peper en zout

Doe de broodmix in een kom en voeg het water, suiker en eiwit toe. Kneed tot een mooi deeg en laat een halfuur rijzen onder een vochtige doek.

Maal intussen de speklappen met de ui in de keukenmachine tot gehakt en bak dit, zonder vet, in een koekenpan rul. Breng op smaak met het bouillonblokje, peper en zout. Giet overtollig vet af en laat de vulling iets afkoelen.

Verdeel het deeg in twaalf gelijke delen (van elk ongeveer 55 gram) en draai er bollen van. Duw 2 flinke theelepels vulling in het midden van elke bol, vouw het deeg erover en rol de bol voorzichtig dicht. Druk een stukje koffiefilter onder elke bapao en laat de broodjes nog even rijzen.

Leg de bapao's in een stoomovenpan met gaatjes, zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de bapao's 10-15 minuten, tot ze gezwollen zijn.

Lekker met zoete chilisaus om het broodje in te dippen.

GARNALEN-GROENTEWONTONS



INGREDIËNTEN

Tussendoortje, voor 20 stuks

1 sjalotje, fijngesnipperd
 2 lente-uitjes, fijngesneden
 ½ wortel, fijngesneden
 4 champignons, fijngesneden
 ½ wit van een prei, fijngesneden
 50 g taugé, fijngesneden
 125 g garniaaltjes, fijngesneden
 1 tl sambal
 20 wontonvellen (toko)
 1 eidooier, losgeklopt
 50 ml sojasaus
 2 cm gemberwortel, geraspt
 zout

Meng de sjalot, lente-uitjes, wortel, champignons, prei, taugé en garniaaltjes en breng het geheel pittig op smaak met sambal en een beetje zout.

Leg de wontonvellen op het aanrecht en leg in het midden van elk vel een lepel vulling. Bestrijk de randen met eidooier en vouw de wontons als een buideltje dicht (goed dicht drukken).

Leg de wontons in een licht ingevette stoomovenpan met gaatjes of in originele oosterse stoommandjes. Zet de stoomovenpan of stoommandjes op het rooster in de stoomoven en stoom de wontons 10-12 minuten op 96 °C.

Meng de sojasaus met de gember en serveer dit bij de wontons. Ook lekker als lunchgerecht: serveer er dan gekookte mie bij.

SPAGHETTI MET PROSCIUTTO EN RADICCHIO



INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

250 g spaghetti

2 el olijfolie, plus extra voor de spaghetti

2 sjalotjes, heel fijn gesneden

100 g prosciutto of parmaham, in dunne reepjes

2,5 dl slagroom

1 kropje radicchio, in dunne reepjes

4 el geraspte Parmezaanse kaas

peper en zout

Doe de spaghetti in een stoomovenpan zonder gaatjes en voeg zo veel water toe dat de pasta 3 cm onderstaat. Doe er een snufje zout en een scheutje olijfolie bij. Zet de stoomovenpan op het rooster in de stoomoven en stoom de pasta 15-20 minuten op 96 °C, of tot de pasta beetgaar is.

Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de sjalotjes zachtjes gedurende 5 minuten. Bak de hamreepjes 2 minuten met de sjalotjes mee. Schenk de slagroom erbij en laat alles 10 minuten zachtjes sudderen. Schep er een derde deel van de radicchio en alle Parmezaanse kaas door en breng op smaak met peper en zout.

Giet de pasta af, schud deze luchtig door de saus en verdeel de pasta over de borden. Bestrooi met de rest van de radicchio.

OPEN TORTILLA'S MET PAKSOI





INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

4 bloemtortilla's

150 g kruidenroomkaas met knoflook

4 plakjes gekookte achterham

4 plakjes komijnekaas

1 paksoi, grof gesneden

$\frac{1}{2}$ el komijnzaadjes

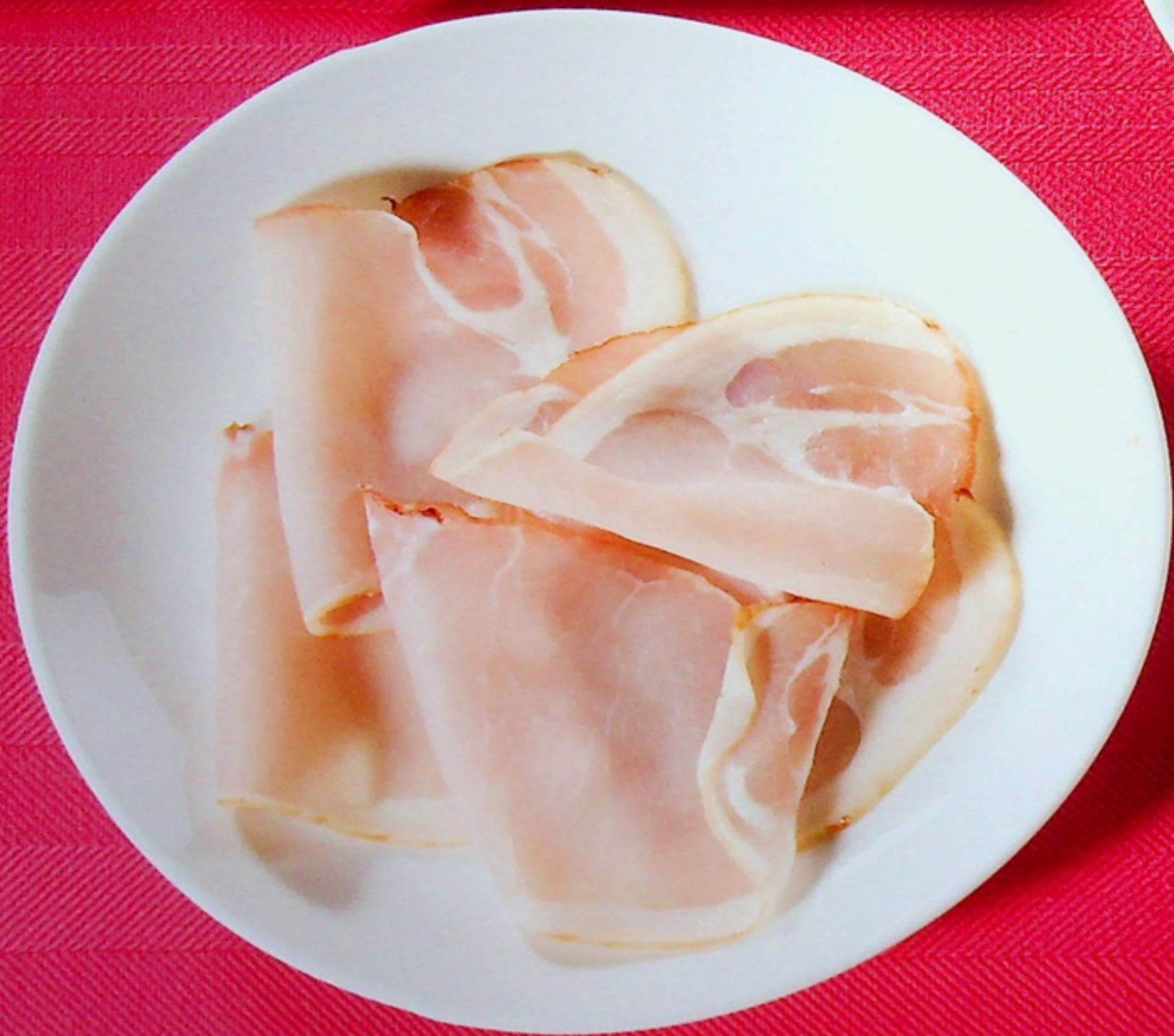
50 g geraspte kaas

peper en zout

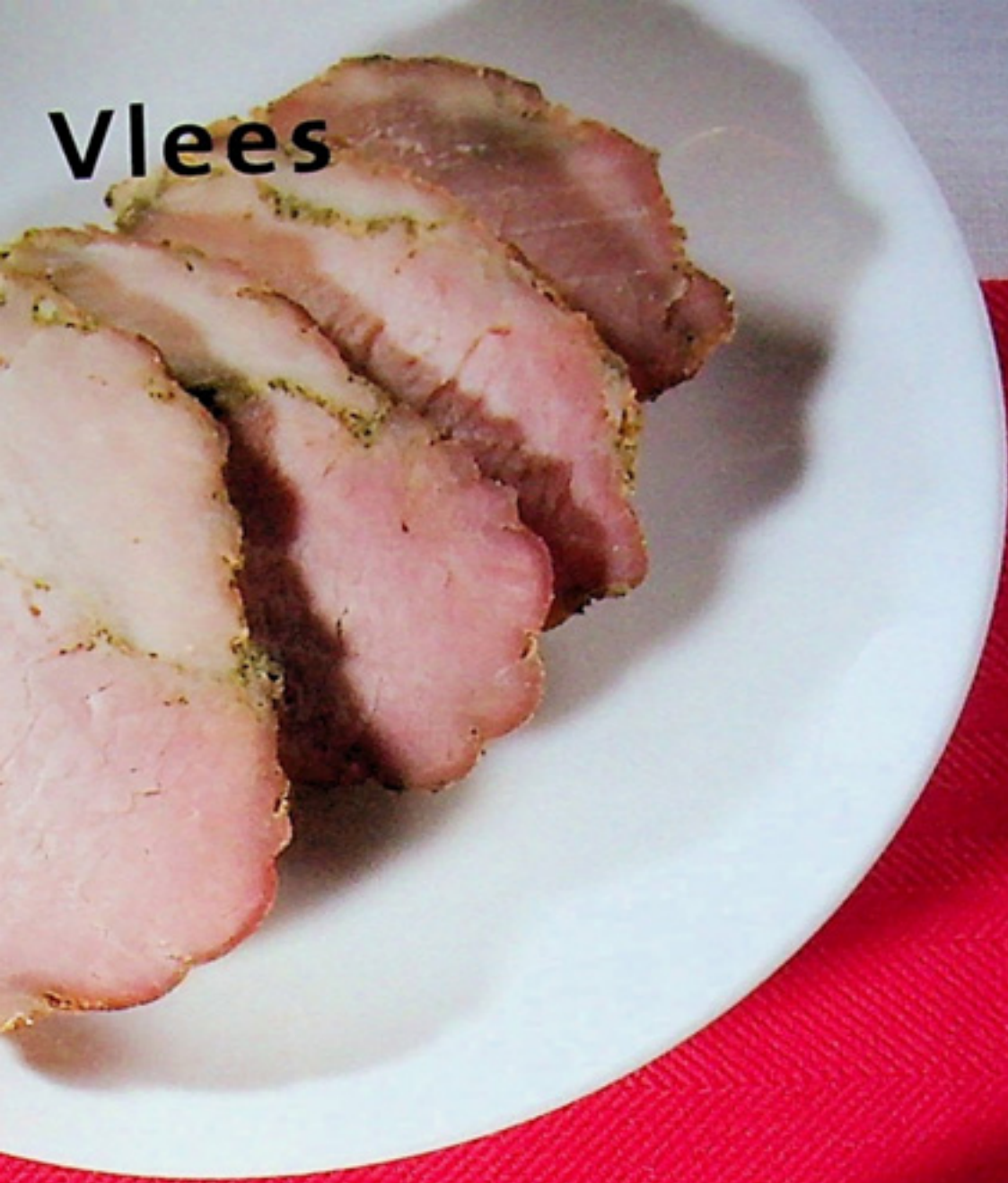
Verwarm de tortilla's kort in de oven of magnetron tot ze net zacht zijn. Roer de kruidenroomkaas los en bestrijk de tortilla's hiermee.

Druk de tortilla's in een diepe kom en beleg ze met een plakje ham en kaas en verdeel de paksoi erover. Bestrooi ze met komijnzaadjes, geraspte kaas, peper en zout. Zet de kommen op het rooster in de stoomoven en stoom ze 10 minuten op 90 °C.

Serveer de tortilla's direct vanuit de stoomoven.



Vlees



OOSTERSE SALADE MET GESTOOMDE KALKOEN

Meng de ui, gember, knoflook, paddenstoelen, soja-saus en koriander door elkaar. Bestrooi de kalkoenschnitzels met peper en zout, verdeel de vulling over één helft van de kalkoenschnitzels en klap ze dubbel. Steek ze vast met een cocktailprikker. Leg ze in een stoomovenpan zonder gaatjes, zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de schnitzels 8-10 minuten op 90 °C.

Doe de taugé, wortel, wittekool, shiitakes, doperwten en asperges in een andere stoomovenpan zonder gaatjes. Zet deze pan de laatste 3 minuten van de stoomtijd van de kalkoenschnitzels op het rooster in de stoomoven erbij.

Verdeel de oosterse salade over de borden en leg er een kalkoenschnitzel op. Lekker met gekookte rijst.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 ui, fijngesneden
1 cm gemberwortel, geraspt
1 teentje knoflook, geperst
100 g gemengde paddenstoelen, fijngesneden
1 el sojasaus
1 el fijngesneden koriander
4 kalkoenschnitzels
50 g taugé
100 g geraspte wortel
100 g fijngesneden wittekool
100 g shiitakes, in stukken
100 g doperwten (vers gedopt, diepvries, glas of blik)
100 g groene asperges, in stukken
peper en zout



AARDAPPELSALADE MET SPEKJES

Doe de aardappelen in een stoomovenpan met gaatjes en zet de pan op het rooster in de stoomoven. Stoom de aardappelen 15-20 minuten, of tot ze net gaar zijn.

Bak intussen de plakken ontbijtspek in een droge koekenpan tot ze krokant zijn en laat ze uitlekken op keukenpapier. Zodra het spek afgekoeld is, verkruimelt u het grof.

Meng de eieren met de augurken, mayonaise, crème fraîche, peterselie, het citroensap en het spek. Breng op smaak met peper en zout en schep de aardappelen er luchtig door.

Verdeel de gemengde sla over diepe borden en schep er aardappelsalade op. Serveer er eventueel toast bij.

INGREDIËNTEN

Lunch- of bijgerecht voor 4 personen

750 g kleine geschilde
krielaardappelen, in stukken
4 plakken ontbijtspek
2 hardgekookte eieren, fijngehakt
4 zoetzure augurken, fijngehakt
4 el mayonaise
1,25 dl crème fraîche
2 el fijngesneden peterselie
 $\frac{1}{2}$ el citroensap
75 g gemengde sla
peper en zout

VLEES



ZOETE LAMSROLLETJES IN KOOL

Leg de koolbladeren in een stoomovenpan met gaatjes en stoom ze in 4-5 minuten op 96 °C zacht. Kneed de abrikozen, sjalotjes, amandelen, knoflook, het gehakt, de kaneelpoeder, komijnpoeder, het bouillontablet en de koriander door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel het gehaktmengsel over de koolbladeren en vouw ze stevig dicht. Leg de lamsrolletjes met de naad naar beneden in een stoomovenpan met gaatjes en zet hem op het rooster in de stoomoven. Stoom de lamsrolletjes in 20-25 minuten op 90 °C gaar.

Lekker met de couscous van blz. 32 en de bonen van blz. 16. De rest van de spitskool kunt u fijnsnijden en met een dressing als koolsalade serveren.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

4 grote spitskoolbladeren
50 g gedroogde abrikozen, grof gesneden
2 sjalotjes, fijngesnipperd
50 g amandelen, grof gehakt
1 teentje knoflook, geperst
350 lamsgehakt
 $\frac{1}{2}$ tl kaneelpoeder
 $\frac{1}{2}$ tl komijnpoeder
1 vleesbouillontablet, verkruimeld
1 el fijngesneden koriander
peper en zout



BEENHAM MET HONING EN ANANAS

Verwarm de honing en appelstroop met 1 eetlepel water. Haal de helft van de naaldjes van het takje rozemarijn en hak deze fijn. Meng ze door het sausje en laat het sausje 10 minuten zachtjes inkoken.

Snijd de beenham aan de bovenkant over de hele lengte een klein stukje in. Bestrijk de beenham royaal met het sausje, leg de ananasschijven erop en steek ze vast met stevige stukken van het resterende rozemarijntakje. Steek de kruidnagels ertussen. Bestrooi met peper en zout.

Leg de beenham in een stoomovenpan zonder gaatjes en schenk de bouillon erbij. Mocht u nog iets van het sausje overhebben, dan kunt u dat erbij doen. Zet de stoomovenpan op het rooster in de stoomoven en stoom de beenham 40-45 minuten. Bedruip de ham tussentijds een paar keer, maar probeer zo min mogelijk stoom te laten ontsnappen.

Snijd de ham in dunne plakken en serveer hem eventueel met gebakken krieltjes en de venkel met salieboter van blz. 22. Wilt u graag ham met een bruin korstje, dan kunt u de beenham een paar minuten onder een hete grill zetten. Deze beenham smaakt koud ook lekker op de boterham.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen of
buffetgerecht voor 8 personen

2 el vloeibare honing

1 el appelstroop

1 takje rozemarijn

*1 Amerikaanse beenham (naturel)
van 650-750 g*

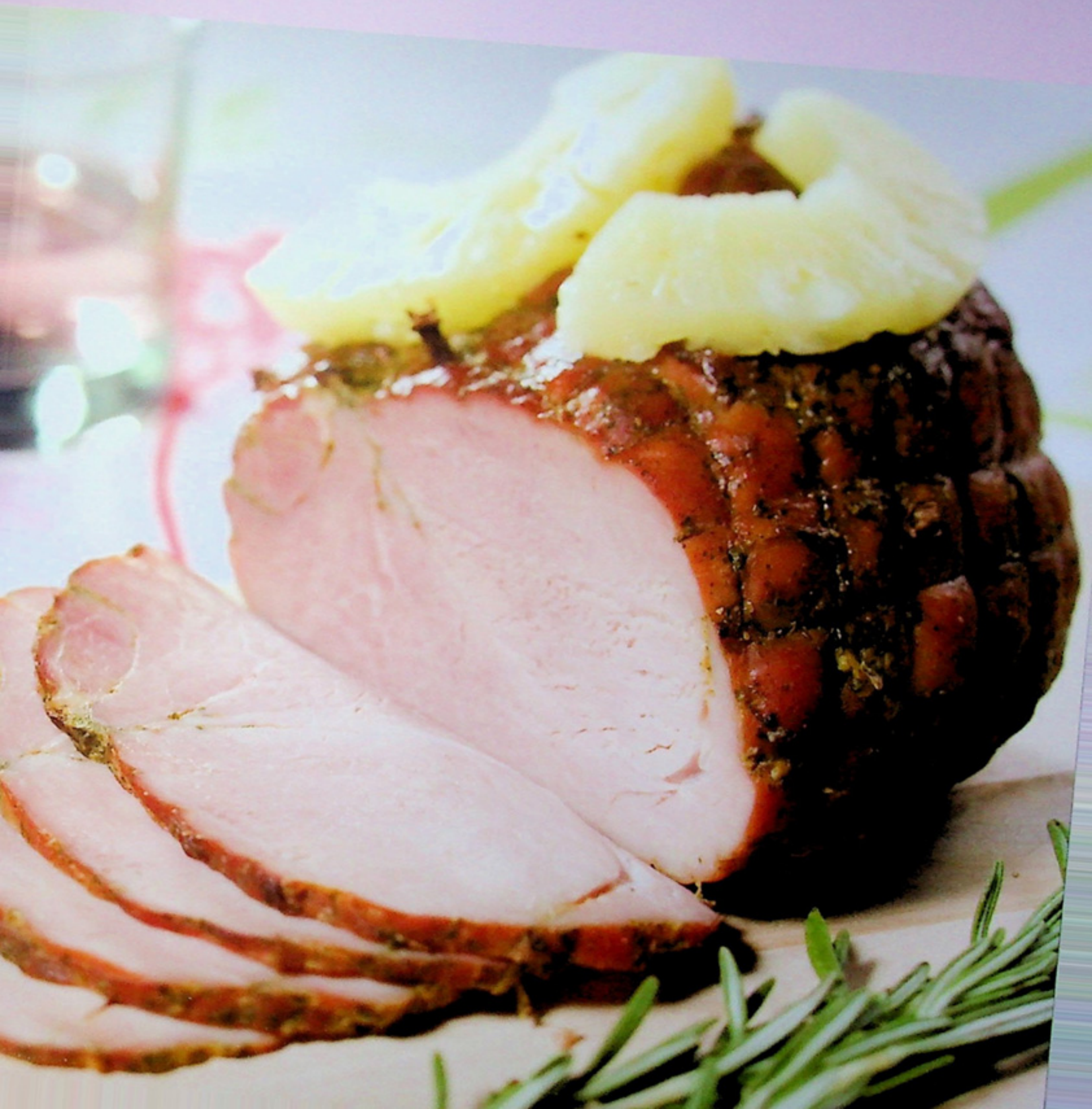
*3 schijven ananas (vers of uit blik),
gehalveerd*

6 kruidnagels

2,5 dl runderbouillon

peper en zout

VLEES



PITTIGE GEHAKTPASTEI

Meng het gehakt met de bacon, ui, knoflook, lente-ui, het pepertje, paneermeel, ei, de mosterd, ketchup en peper en zout naar smaak met het hakmes van de keukenmachine.

Vet een ronde schaal licht in en doe het gehaktmengsel erin. Druk het mengsel goed aan en strijk het glad. Trek met een vork strepen over de pastei en druk rondom de partjes sjalot erin. Dek de schaal af met huishoudfolie en zet de schaal op het rooster in de stoomoven. Stoom het gehakt 30-35 minuten op 96 °C.

Giet het vocht eruit, stort de pastei op een schaal en snijd er punten van. Lekker met de gevulde paprika's van blz. 34.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen of
buffetgerecht voor 8 personen

500 g half-om-halfgehakt
100 g bacon, in stukken
1 ui, grof gesneden
1 teentje knoflook
1 lente-ui, in stukken
 $\frac{1}{2}$ rood pepertje
2 el paneermeel
1 ei
1 tl mosterd
1 el tomatenketchup
1 sjalot, in partjes
peper en zout



HAMLAPPEN IN TRAPPISTENBIER MET KOOLRABISTAMPPOT

Smelt de boter in een braadpan, bestrooi het vlees met peper en zout en bak het rondom bruin in de hete boter. Haal de hamlappen uit de pan en leg ze in een stoomovenpan zonder gaatjes.

Bak de uienringen met de kruiden een paar minuten in dezelfde braadpan. Schenk het bier er rustig bij (anders schuimt het te veel) en doe het bouillonblokje en de ontbijtkoek erbij. Roer goed en laat het geheel kort koken tot de ontbijtkoek is opgelost. Schenk het biermengsel over de hamlappen en zet de stoomovenpan op het rooster in de stoomoven. Stoom de hamlappen $1\frac{1}{2}$ tot 2 uur op 90 °C.

Schil intussen de aardappelen en koolrabi. Snijd ze in stukken en leg ze samen in een stoomovenpan met gaatjes. Zet de pan 30 minuten voor het einde van de stoomtijd van het vlees op het rooster in de stoomoven erbij.

Stamp de aardappelen met de koolrabi en het klontje boter tot een grove puree. Schenk de saus van het vlees uit de stoomovenpan in een steelpannetje en breng het aan de kook. Klop de maïzena met een beetje water tot een glad papje en roer dit door het sausje. Laat de saus kort koken, tot hij gebonden is.

Leg het vlees op een schaal en schenk de saus erover. Serveer met de koolrabistamppot.



INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 el boter
600 g hamlappen
1 grote ui, in ringen
1 tl gedroogde Provençaalse kruiden
1 fles trappistenbier
1 vleesbouillontablet, verkruimeld
2 plakken ontbijtkoek, in stukjes
500 g aardappelen
500 g koolrabi
klontje boter
 $\frac{1}{2}$ el maïzena
peper en zout



RUNDVLEES STROGANOFF

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui met de knoflook 3 minuten. Doe de champignons erbij en bak deze 3 minuten op hoog vuur mee. Voeg de cognac toe en laat alles even doorkoken tot de cognac grotendeels is verdampt. Doe dit mengsel in een stoomovenpan zonder gaatjes. Schenk de bouillon erbij en breng op smaak met peper en zout.

Meng de bloem met de cayennepeper en paprikapoeder. Wentel het vlees door de bloem. Verhit de resterende olijfolie in dezelfde koekenpan en bak het vlees op hoog vuur snel rondom bruin. Schep het vlees door de saus. Dek de stoomovenpan af met huishoudfolie en zet de pan op het rooster in de stoomoven. Stoom de stroganoff 5-6 minuten op 96 °C.

Haal de folie van de pan en roer de zure room en peterselie erdoor. Lekker met gekookte aardappelen en een frisse salade.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

2½ el olijfolie

1 kleine ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngesneden

250 g champignons, in plakjes

2½ el cognac

1,5 dl rundvleesbouillon (vers of van tablet)

1 el bloem

½ tl cayennepeper

½ tl paprikapoeder

600 g biefstuk van de haas, in dunne reepjes

1,5 dl zure room

*2 el fijngehakke peterselie
peper en zout*





Vis, schaal- en schelpdieren



MOSSELEN OP ITALIAANSE WIJZE



INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

2 kg mosselen

150 g gesneden soepgroenten

1 rode ui, in ringen

2 rode pepers, in ringetjes

2 teentjes knoflook, geperst

1 el fijngesneden tijm

2 el fijngesneden rozemarijn

1 blik tomatenstukjes

2 dl droge witte wijn

peper en (zee)zout

Was de mosselen en verwijder eventuele oneffenheden. Gooi kapotte mosselen weg.

Doe de mosselen in een soeppan. Verdeel de soepgroenten, ui, pepers, knoflook, tijm, rozemarijn, tomatenstukjes (inclusief sap) en wijn toe. Maal er peper en zout over. Zet de pan met het deksel erop op het rooster in de stoomoven. Stoom de mosselen 10-15 minuten, of tot ze opengaan.

Lekker met frites of stokbrood, een mosterdsausje en een komkommer-tomatensalade.



WARME RISOTTOSALADE MET SCHAAL- EN SCHELPDIEREN



INGREDIËNTEN

Lunch- of voorgerecht voor 4 personen

1 sjalot, fijngesnipperd

20 g boter

150 g arboriorijst (risottorijst)

1 dl visbouillon (vers of van tablet)

50 ml droge witte wijn

4 saffraandraadjes

*4 dikke coquilles, overlangs
gehalveerd*

12 mosselen in de schelp

4 langoustines, gepeld

4 gamba's, gepeld

*4 binnenste bladeren van kropsla
peper en zeezout*

Doe de sjalot, boter, rijst, bouillon, witte wijn en saffraandraadjes in een stoomovenpan zonder gaatjes. Dek af met huishoudfolie en zet de pan op het rooster in de stoomoven. Stoom de rijst 30 minuten op 96 °C.

Vet een stoomovenpan met gaatjes licht in en leg de coquilles, mosselen, langoustines en gamba's erin. Bestrooi met een beetje zeezout. Dek af met huishoudfolie en zet de pan 8 minuten voor het einde van de risottotijd op het rooster erbij.

Schep de rijst en de schaal- en schelpdieren door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Leg een blad kropsla op de borden (of gebruik afgewassen schelpen van de coquilles) en verdeel de risotto erover.

KABELJAUW MET GEDROOGDE TOMMAATJES EN OLIJVEN



INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

500 g kabeljauwfilet

2 el citroensap

1,25 dl crème fraîche

1 tl grove mosterd

1 el kappertjes, uitgelekt

*100 g groene olijven zonder pit,
grof gehakt*

*4 zongedroogde tomaatjes,
grof gehakt*

*2 el fijngesneden peterselie
peper en zout*

Verdeel de vis in vier gelijke stukken en leg ze in een licht ingevette stoomovenpan met gaatjes. Besprenkel de vis met citroensap en bestrooi met peper en zout. Zet de stoomovenpan op het rooster in de stoomoven en stoom de vis 10-12 minuten op 90 °C net gaar.

Verwarm intussen de crème fraîche met de mosterd in een steelpannetje en roer de kappertjes, olijven, tomaatjes en de helft van de peterselie erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de kabeljauw over de borden, schep de saus erover en bestrooi met de rest van de peterselie. Lekker met gekookte aardappels en peultjes.

SCAMPI MET RODE PEPERTJES IN OVENPAPIER





INGREDIËNTEN

Lunch- of voorgerecht voor 4 personen

12 scampi's, gepeld

*1 rood pepertje, zaad en zaadlijsten
verwijderd, fijngehakt*

2 lente-uitjes, in schuine ringetjes

1 el sesamolie

1 citroen, in stukken

grof zeezout

Leg op vier stukken ovenpapier elk drie scampi's. Verdeel het pepertje en de lente-uitjes erover en besprenkel met sesamolie. Verdeel de stukken citroen erover en bestrooi met zeezout.

Vouw de pakketjes dicht en wikkel er een mooi touwtje omheen. Leg de pakketjes in een stoomovenpan zonder gaatjes en zet hem op het rooster in de stoomoven. Stoom de pakketjes 8-10 minuten op 90 °C.

Maak de pakketjes voorzichtig open: er komt hete stoom uit! Lekker met stokbrood.

HEILBOT GEVULD MET SPINAZIE EN ZALM



INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 el olijfolie

1 sjalotje

300 g verse (wilde) spinazie

4 heilbotfilets

200 g zalm

peper en zout

Verhit de olijfolie in een wok en bak het sjalotje hierin 3 minuten. Voeg de spinazie toe en roerbak deze tot hij is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Laat de spinazie goed uitlekken en druk er zoveel mogelijk vocht uit.

Leg een paar spinazieblaadjes op elke heilbotfilet. Leg er een stukje zalm op, bestrooi met peper en zout en rol de heilbot op. Steek vast met een cocktailprikker. Leg de rolletjes in een licht ingevette stoomovenpan met gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de rolletjes 10-12 minuten op 90 °C.

Serveer de rolletjes met de resterende spinazie en geef er eventueel wat verse tagliatelle bij. De tagliatelle kan ook in de stoomoven worden bereid. Volg voor de bereiding daarvan naar de bereidingswijze van spaghetti op blz. 40.

IN SOJASAUSS GESTOOMDE ZALM MET CITROEN



INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 el olijfolie

1 rode ui, fijngesnipperd

1 cm gemberwortel, geraspt

mespuntje rodecurrypasta

50 ml sojasaus

1 el vissaus

1 el gembersiroop

500 g zalm, in 4 stukken

1 citroen, in halve plakjes

4 takjes (Thais) basilicum

zeezout

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui met de gember 3 minuten. Voeg de currypasta toe en bak deze 1 minuut mee. Schenk de sojasaus, vissaus en gembersiroop erbij en warm het geheel even door.

Schenk de saus in een stoomovenpan zonder gaatjes, leg de zalm erin en maal er zeezout over. Leg de plakjes citroen en de takjes basilicum om en om op de zalm. Zet de stoomovenpan op het rooster in de stoomoven en stoom de vis vervolgens 10-12 minuten op 90 °C. Dikkere stukken zalm kunt u wat langer laten stomen.

Lekker met gekookte mie en roerbakgroenten.

VISSPIESJES MET KNOFLOOKSAUS





INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 grote ui, in 8 parten

200 g zalm, in 8 stukken

1 prei, in 8 stukken

*200 g stevige witvis (bijv. zeeduivel),
in 8 stukken*

1 wortel, in 8 stukken

2 el mayonaise

2 el zure room

2 teentjes knoflook, geperst

1 el fijngesneden peterselie

peper en zout

Maak vier spiesen: rijg aan elke spies om en om respectievelijk ui, zalm, prei, witvis en wortel en doe dit nog een keer. Leg de spiesen in een licht ingevette stoomovenpan met gaatjes en zet hem op het rooster in de stoomoven. Stoom de vis 10-12 minuten op 90 °C.

Klop intussen een sausje van de mayonaise, zure room, knoflook en peterselie en breng op smaak met peper en zout.

Lekker met een pofaardappel met een lepel van dezelfde knoflooksaus en eventueel een paar Hollandse garnalen.



Nagerechten



BANANEN MET VIJGEN EN RUM

Verdeel de banaan, ananas en vijgen over vier stukken bakpapier of aluminiumfolie. Sprenkel er het citroensap over, bestrooi met suiker en leg er een takje munt op (bewaar vier muntblaadjes).

Vouw de pakketjes dicht en leg ze in een stoomovenpan met gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom het fruit 10 minuten op 96 °C.

Snijd intussen de achtergehouden muntblaadjes fijn. Klop de mascarpone los met de rum en schep de gehakte munt erdoor.

Vouw de pakketjes open (voorzichtig: de stoom is heet!) en schep er een lepel van het mascarpone-mengsel op. Serveer het gerecht warm.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

4 bananen, in de lengte gehalveerd
4 schijven ananas (vers of uit blik),
in blokjes
4 vijgen, in vieren
1 el citroensap
2 el suiker
4 kleine takjes munt
4 el mascarpone
2 el rum



CRÈME BRÛLÉE

Klop de eidooiers met de suiker dik en romig. Verwarm de slagroom, melk, het vanillestokje, vanillemerg en kaneelstokje in een pannetje. Breng dit net niet aan de kook en laat het mengsel 10 minuten zachtjes trekken.

Schenk dit mengsel al roerend door een zeef bij de dooiermassa. Verdeel de crème over vier crème brûlée-bakjes en dek ze af met huishoudfolie. Zet de bakjes op het rooster in de stoomoven en stoom de crème brûlée 30-35 minuten op 96 °C.

Haal de bakjes uit de stoomovenpan en laat ze in de koelkast 1-2 uur afkoelen. Haal de folie eraf en bestrooi de crème brûlée met rietsuiker. Karameliseer de suiker met een brandertje of zet de bakjes kort onder een zeer hete grill.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

3 eidooiers

30 g suiker

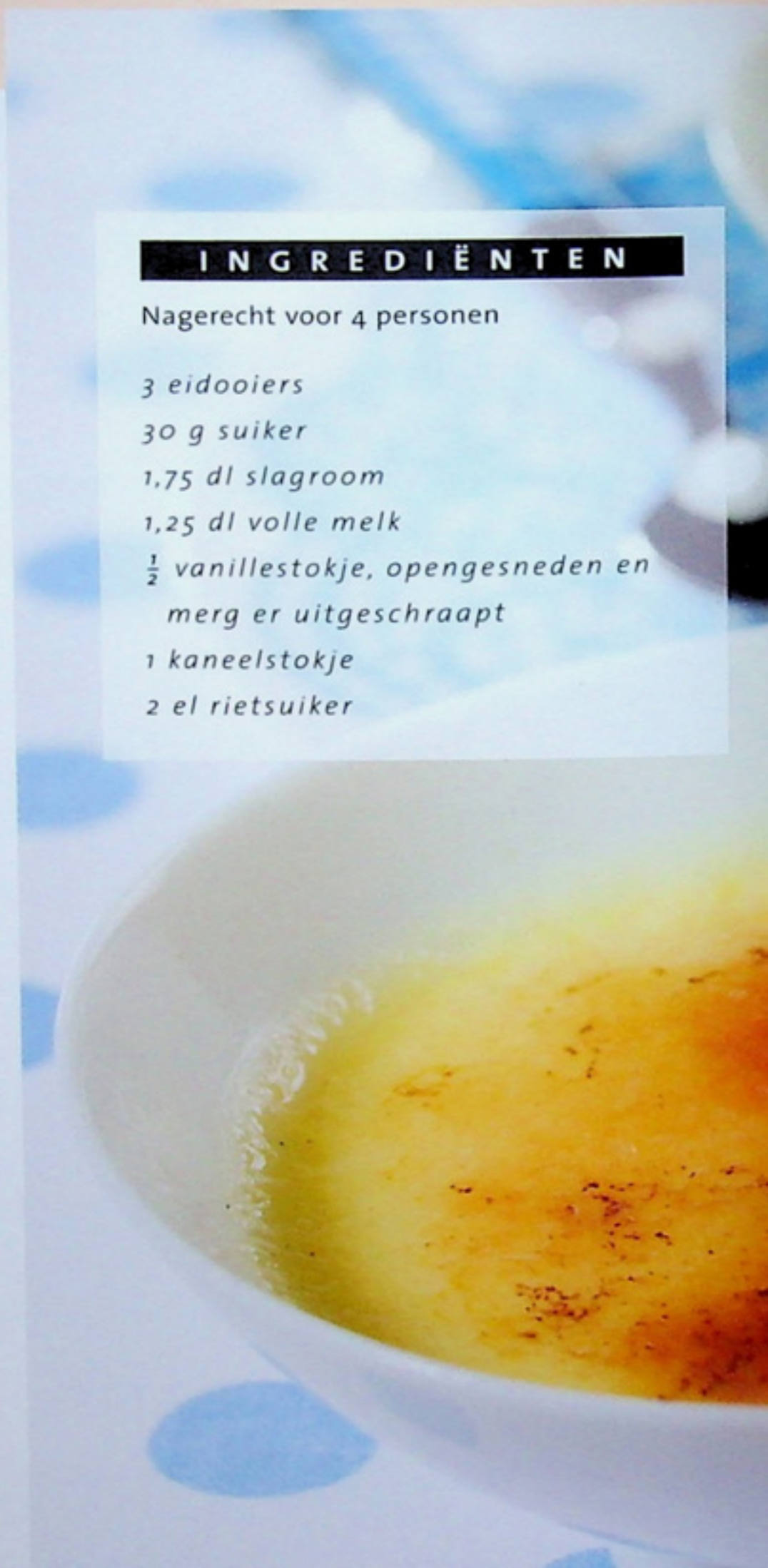
1,75 dl slagroom

1,25 dl volle melk

*$\frac{1}{2}$ vanillestokje, opengesneden en
merg er uitgeschraapt*

1 kaneelstokje

2 el rietsuiker





KWARKMOUSSE MET ZOMERFRUIT

Splits de eieren en klop de eidooiers met de kwark en citroenrasp egaal. Klop de eiwitten bijna stijf, voeg de suiker toe en klop het eiwit verder stijf. Spatel de eiwitten door het kwarkmengsel.

Vet vier soufflépotjes in en schenk het kwarkmengsel erin. Zet de potjes op het rooster in de stoomoven en stoom de mousse 25 minuten op 96 °C. Haal de potjes uit de stoomoven, bestrooi ze met poedersuiker en zet ze op een bordje.

Verdeel het fruit over de bordjes en serveer de mousse, die licht gesouffleerd is, warm.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

2 eieren

150 g kwark

1 tl citroenrasp

40 g suiker

150 g gemengd rood fruit (bijv.

frambozen, aardbeien, bosbessen)

poedersuiker



CHOCO-BREADPUDDING MET KARAMELROOM

Doe de chocolade en de melk in een steelpannetje en laat de chocolade zachtjes smelten. Meng met een mixer de boter met de rietsuiker en mix er de gemberpoeder en gesmolten chocolade door.

Splits het ei. Meng de eidooier, bloem, bakpoeder en het broodkruim erdoor. Klop het eiwit stijf en spatel dit erdoor. Spatel dit mengsel door het chocolademengsel.

Vet een puddingvorm (of andere mooie vorm) in en schenk het mengsel in de vorm. Strijk de bovenkant glad. Dek de vorm af met huishoudfolie en zet hem op het rooster in de stoomoven. Stoom de pudding 20-30 minuten op 96 °C.

Laat intussen de kristalsuiker met 2 eetlepels water in een steelpannetje licht karamelliseren. Haal de pan van het vuur en schenk de slagroom erbij. Roer goed.

Stort de pudding op een bord of in een schaal, garneer met de stengember en serveer de karamelroom erbij of erover.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

100 g pure chocolade

4 el melk

100 g boter

100 g rietsuiker

1 tl gemberpoeder

1 ei

75 g bloem

1 tl bakpoeder

75 g broodkruim

80 g kristalsuiker

1,5 dl slagroom

*3 bolletjes stengember, grof gehakt
zout*



SINAASAPPEL-CITROENFLAN

Meng 60 gram suiker met 2 eetlepels likeur en karamelliseer de suiker op het vuur. Schenk de karamel in ingevette schaaltes en laat hem stollen.

Klop de resterende suiker en likeur, de melk, eieren, eidooiers, het sinaasappelsap en de citroenrasp door elkaar en schenk dit over de gestolde karamel in de schaaltes. Dek de schaaltes af met huishoudfolie en zet ze op het rooster in de stoomoven. Stoom de flans 18-20 minuten op 96 °C.

Laat de flans 10 minuten rusten, snijd met een mes de rand rondom voorzichtig los en stort ze op een bordje.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

110 g suiker

5 el sinaasappel- of citroenlikeur

3 dl melk

3 eieren

3 eidooiers

50 ml sinaasappelsap

1 tl citroenrasp



PEREN GEVULD MET NOTEN

Halveer de peren maar laat het steeltje aan één kant zitten. Verwijder het klokhuis en hol het deel waar het klokhuis heeft gezeten iets uit. Snijd een klein stukje van de onderkant van de peren zodat ze goed blijven staan. Besprenkel de peren met citroensap om verkleuren te voorkomen.

Meng de walnoten, dadels, munt en de helft van de honing door elkaar en vul hiermee de holtes van de peren. Leg de peren in een stoomovenpan met gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom de peren 8-10 minuten op 96 °C.

Verdeel de peren over de borden en schenk de rest van de honing erover.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

4 peren

een beetje citroensap

200 g walnoten, fijngehakt

*100 g gedroogde dadels zonder pit,
fijngehakt*

1 el fijngesneden munt

3 el honing





COMPOTE VAN ROOD FRUIT MET VANILLE-IJS

Doe het fruit, citroensap, de suiker, citroenrasp, het vanillestokje, vanillemerg, kaneelstokje en aardappelzetmeel in een stoomovenpan zonder gaatjes. Zet de pan op het rooster in de stoomoven en stoom het fruitmengsel 25 minuten op 96 °C. Roer het mengsel twee keer door, maar kijk uit voor te veel stoomverlies.

Laat de compote iets afkoelen en verdeel hem over vier schaaltes. Schep er een bolletje ijs en een lepel crème fraîche op. Garneer met een takje munt.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

500 g rood fruit (vers of diepvries)

2 el citroensap

4 el suiker

1 tl citroenrasp

*$\frac{1}{2}$ vanillestokje, opengesneden en
merg er uitgeschraapt*

1 kaneelstokje

25 g aardappelzetmeel

$\frac{1}{2}$ liter vanille-ijs

1,25 dl crème fraîche, losgeroerd

4 takjes munt



REGISTER

A

aardappelsalade met spekjes 48
ananas, beenham met honing en 52
asperges met citroen en oregano 14

B

bananen met vijgen en rum 78
bananenblad, rijstrolletjes in 30
bapao, broodje 36
beenham met honing en ananas 52
bier met koolrabistamppot, hamlappen in trappisten-
56
bloemkool en broccoli met eisausje 24
bonen met bosuitjes, feta en sesamdressing 16
boter, venkel met salie- 22
breadpudding met karamelroom, choco- 84
broccoli met eisausje, bloemkool en 24
broodje bapao 36
brûlée, crème 80

C

choco-breadpudding met karamelroom 84
citroen en oregano, asperges met 14
citroen, in sojasaus gestoomde zalm met 72
citroenflan, sinaasappel- 86
compote van rood fruit met vanille-ijs 90
courgette met tomaat en geitenkaas 20
couscous met tuinbonen en ras el hanout 32
crème brûlée 80

E

ei, groente-roer- 26
eisausje, bloemkool en broccoli met 24

F

feta en sesamdressing, bonen met bosuitjes, 16
flan, sinaasappel-citroen- 86
fruit, kwarkmousse met zomer- 82
fruit met vanille-ijs, compote van rood 90

G

gadogado met pittige pindasaus 18
garnalen-groentewontons 38
gedroogde tomaatjes en olijven, kabeljauw met 66
gehaktpastei, pittige 54
geitenkaas, courgette met tomaat en 20
gestoomde kalkoen, oosterse salade met 46
gestoomde zalm met citroen, in sojasaus 72
groente-roerei 26
groentewontons, garnalen- 38

H

hamlappen in trappistenbier met
koolrabistamppot 56
heilbot gevuld met spinazie en zalm 70
honing en ananas, beenham met 52
ijs, compote van rood fruit met vanille- 90
in sojasaus gestoomde zalm met citroen 72
Italiaanse wijze, mosselen op 62

K

kabeljauw met gedroogde tomaatjes en olijven 66
 kalkoen, oosterse salade met gestoomde 46
 karamelroom, choco-breadpudding met 84
 knoflooksaus, visspiesjes met 74
 kool, zoete lamsrolletjes in 50
 koolrabistamppot, hamlappen in trappistenbier met 56
 kwarkmousse met zomerfruit 82

L

lamsrolletjes in kool, zoete 50

M

mosselen op Italiaanse wijze 62
 mousse met zomerfruit, kwark- 82

N

noten, peren gevuld met 88

O

olijven, kabeljauw met gedroogde tomaatjes en 66
 oosterse salade met gestoomde kalkoen 46
 open tortilla's met paksoi 42
 oregano, asperges met citroen en 14

P

paksoi, open tortilla's met 42
 paprika met pilav en paddenstoelen 34
 pastei, pittige gehakt- 54
 pepertjes in ovenpapier, scampi met rode 68
 peren gevuld met noten 88
 pilav en paddenstoelen, paprika met 34
 pindasaus, gadogado met pittige 18
 pittige gehaktpastei 54
 prosciutto en radicchio, spaghetti met 40
 pudding met karamelroom, choco-bread- 84

R

radicchio, spaghetti met prosciutto en 40
 ras el hanout, couscous met tuinbonen en 32
 rijstrolletjes in bananenblad 30
 risottosalade met schaal- en schelpdieren, warme 64
 roerei, groente- 26
 rood fruit met vanille-ijs, compote van 90
 rum, bananen met vijgen en 78
 rundvlees stroganoff 58

S

salade met gestoomde kalkoen, oosterse 46
 salade met schaal- en schelpdieren, warme risotto- 64
 salade met spekjes, aardappel- 48
 salieboter, venkel met 22
 scampi met rode pepertjes in ovenpapier 68

schaal- en schelpdieren, warme risottosalade
met 64

sesamdressing, bonen met bosuitjes, feta en 16
sinaasappel-citroenflan 86

spaghetti met prosciutto en radicchio 40

spekjes, aardappelsalade met 48

spiesjes met knoflooksaus, vis- 74

spinazie en zalm, heilbot gevuld met 70

stampot, hamlappen in trappistenbier met
koolrabi- 56

stroganoff, rundvlees 58

T

tomaat en geitenkaas, courgette met 20

tomaatjes en olijven, kabeljauw met gedroogde 66

tortilla's met paksoi, open 42

trappistenbier met koolrabistampot, hamlappen
in 56

tuinbonen en ras el hanout, couscous met 32

V

vanille-ijs, compote van rood fruit met 90

venkel met salieboter 22

vijgen en rum, bananen met 78

visspiesjes met knoflooksaus 74

W

warme risottosalade met schaal- en schelpdieren 64

wontons, garnalen-groente- 38

Z

zalm, heilbot gevuld met spinazie en 70

zalm met citroen, in sojasaus gestoomde 72

zoete lamsrolletjes in kool 50

zomerfruit, kwarkmousse met 82

De stoomoven is een fantastisch apparaat, dat veel meer mogelijkheden biedt dan een stoompan. Vitamines blijven in de stoomoven behouden, de kleur blijft prachtig en de smaak wordt intens. De stoom omhult het gerecht, waardoor het gelijkmatig gaar wordt. Het resultaat? Proef zelf maar eens, u weet niet wat u overkomt!

De stoomoven is bovendien veelzijdig en kan gebruikt worden voor onder andere groenten, aardappels en rijst, vlees en vis, en nog veel meer. Zelfs toetjes lukken verbazingwekkend goed in de stoomoven.

In dit boekje vindt u 35 recepten van heerlijke, makkelijk te bereiden en bovendien gezonde gerechten. Een greep uit de recepten die aan bod komen: Courgette met tomaat en geitenkaas, Rijstrolletjes in bananenblad, Broodje bapao, Garnalen-groentewontons, Zoete lamsrolletjes in kool, Aardappelsalade met spekjes en Warme risottosalade met schaal- en schelpdieren. En om het compleet te maken krijgt u ook recepten van nagerechten, zoals Bananen met vijgen en rum, Sinaasappelcitroenflan en Crème brûlée.

*Francis van Arkel
ontwikkelt recepten voor kook-
tijdschriften en schreef diverse
kookboeken. Francis is daarnaast
werkzaam als foodstyliste en heeft
een zelfstandige praktijk waarin
zij voedingsadviezen
geeft.*

