



Deel 1: **Overheerlijke Stoomoven Recepten**

E-book van [Keukenwarenhuis.nl](https://www.keukenwarenhuis.nl)

Mede mogelijk gemaakt door AEG

Ontdek De Geheime Krachten Van Stoomkoken

Stomen past in de gezonde kooktrend van nu. Bij het koken met een stoomoven verdampt door verhitting water in stoom. Omdat de gerechten niet rechtstreeks met water in aanraking komen blijven voedingsstoffen, vitamines, mineralen en kleur en vorm goed bewaard. Daarnaast kook je zonder vet, boter of olie. Caloriearm dus.

In dit e-book zal je verschillende recepten vinden om gezond en lekker te eten.

We wensen je veel kookplezier en smakelijk eten!

Inhoud

Pagina	Recept
2	Kalkoenlapje met geitenkaas
3	Goedgevulde Italiaanse vispie
4-5	Gnocchi met salie-citroensaus
6	Varkensmedaillons in balkan stijl met feta
7	Scholfiletrolletjes met spinazie
8-9	Risotto met prei
10	Kruidige lamsrack
11	Zalm met zuring
14	Tagliatelle van schorseneer
15	Rollade van zalm en kabeljauw

Kalkoenlapje met geitenkaas

Ingrediënten

voor 4 personen

4 kalkoenlapjes van
ongeveer 180 g
200 g geitenkaas
zout en peper
olijfolie

Combi stomen

180°C / 10-15 minuten

Bereidingstijd

Ca. 20 minuten

Bereiding

Verwijder de korst van de kaas en snij hem in vierkante stukjes. Breng op smaak met zout en peper en giet er een beetje olijfolie over.

Plaats de lapjes tussen twee blaadjes vers houd folie en maak ze plat. Verdeel de kaas over de lapjes en rol de lapjes op.

Breng op smaak met zout en peper en giet een beetje olijfolie over de roulades.

Verwarm de oven voor op 180°C (intervalstoom) en laat gedurende 10 à 15 minuten bakken.

Goedgevulde Italiaanse vispie

Ingrediënten

voor 4 personen

25 g boter
25 g bloem
300 ml melk
125 ml crème fraîche
1 wortel, in kleine blokjes
1 prei, in halve ringen
2 el oregano, fijngehakt
300 g schelpjespasta
1 el olijfolie
400 g gemengde vis (kabeljauw, zalm e.d.), in stukken
100 g garnalen
100 g gekookte mosselen
100 g tortillachips, grof verkruimeld
100 g Gruyèrekaas, grof geraspt
peper en zout
(Extra nodig: ovenschaal)

Combi stomen

160 °C / 20 + 10 minuten

Bereidingstijd

Ca. 50 minuten

Bereiding

Verhit de boter in een kookpan, voeg de bloem toe en laat hem 1 minuut meebakken. Voeg de melk toe en blijf roeren tot het een gladde, gebonden saus is.

Roer er crème fraîche, wortel, prei en oregano door en breng op smaak met peper en zout.

Kook in de tussentijd de pasta in water met een beetje zout net niet beetgaar. Giet de pasta af, laat hem goed uitlekken en schud op met de olijfolie om vastplakken te voorkomen.

Doe de pasta in een ingevette ovenschaal en schep er de vis, garnalen en mosselen op. Schep er de saus met de groente over.

Zet de schaal 20 minuten in de oven zoals hieronder aangegeven.

Neem de schaal uit de oven, verdeel de tortillachips erover en bestrooi met geraspte kaas.

Zet de schaal nog 10 minuten terug in de oven tot de kaas is gesmolten en begint te kleuren.



Gnocchi met salie-citroensaus

Ingrediënten

voor 4 personen

Voor de gnocchi

500 g aardappelen

160 g bloem

1 eierdooier

1½ tl. Zout

1 snufje geraspte nootmuskaat

maïzena

Voor de saus

½ bosje salie

1 citroen

80 g ui, fijngehakt

40 g boter

peper en zout

50 ml witte wijn

250 ml room

Stoomprogramma

99°C / 60 minuten

99°C / 30 minuten

Bereidingstijd

Ca. 60 minuten

Bereiding

Maak de aardappelen schoon en zet in de stoomoven. Kies het stoomprogramma en gaar de aardappelen gedurende ongeveer 60 minuten op 99°C. Laat ze volledig afkoelen, schil ze en voer ze door een pureeknijper.

Maak een deeg met de aardappelen, bloem, eierdooier, zout en nootmuskaat. Verdeel in vijf delen en rol elk stuk in 'koordjes' ter dikte van een duim. Bestrooi het werkvlak licht met bloem zodat het deeg niet gaat kleven.

Snij de koordjes in stukken van 2 cm en doe ze in een ovenschaal, bestrooid met wat bloem. Zet de gnocchi in de stoomoven en kies het stoomprogramma. Stel in op 99°C en gaar gedurende 30 minuten.

Voor de saus: pluk de salieblaadjes van de steeltjes. Hou er 8 opzij voor de afwerking en hak de rest fijn. Rasp en pers de citroen.

Fruit de fijngehakte ui in de boter en kruid naar eigen smaak met peper en zout. Voeg de witte wijn toe en laat 2 minuten pruttelen. Doe er dan de room bij en laat tot twee derde indikken. Doe er de fijngehakte salieblaadjes, geraspte citroenschil en het citroensap bij.

Meng de gestoomde gnocchi met de saus en serveer op voorverwarmde borden. Werk af met salieblaadjes, een beetje geraspte Parmezaanse kaas en peper en zout.

Varkensmedaillons in balkan stijl met feta

Ingrediënten

voor 4 personen

750 g varkensfilets
Zout
1 el. Olijfolie
4 el. Podravka Ajvar (kant en klaar potje of zelf maken)
150 gram Fetakaas

Stoomprogramma met lage luchtvochtigheid

180°C / 30 minuten

Bereidingstijd

Ca. 30 minuten

Bereiding

Snijd de varkensfilet in medaillons van 1½ cm en bestrooi ze met wat zout.

Verhit een grote pan, doe er de olie in en schroei de medaillons kort aan beide kanten dicht. Haal ze uit de pan en leg ze op een bakplaat.

Schep wat ajvar over alle medaillons en verkruimel ook de feta erover.

Stel de stoomoven in op het programma van lage vochtigheid op 180°C. Gaar de medaillons in ongeveer 20-25 minuten.

*Heb je een stoomoven met kerntemperatuursensor? Steek deze midden in een medaillon en stel in op 70°C. De oven geeft dan zelf aan wanneer de gewenste kerntemperatuur van 70°C is bereikt.

Serveer met gestoomde rijst en een frisse, knapperige groene salade.

Scholfiletrolletjes met spinazie

Ingrediënten

voor 4 personen

1 el olijfolie
1 sjalotje, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, uitgeperst
6 zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
150 g verse spinazie
8 scholfilets
peper en zout

Combi stomen

150 °C / 12 minuten

Bereidingstijd

Ca. 22 minuten

Bereiding

Verhit de olijfolie in een wok of grote koekenpan en bak het sjalotje met de knoflook en de zongedroogde tomaatjes 2-3 minuten.

Voeg de spinazie toe en roerbak tot hij is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Goed laten uitlekken; druk er zoveel mogelijk vocht uit.

Bestrooi de scholfilets met peper en zout, verdeel de spinazie erover en rol hem strak op. Steek vast met een cocktailprikker.

Leg de rolletjes op een ingevette bakplaat en gaar ze 12 minuten op 150 °C.

Lekker met tagliatelle en spinazie.



Risotto met prei

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine prei
1 teen knoflook
1 groentebouillonblokje
150 g risotto rijst
100 g geraspte Parmezaanse kaas
peper, zout, olie

Stoomprogramma

100°C / 25 minuten

Bereidingstijd

Ca. 30 minuten

Bereiding

Pel de knoflookteen en pers uit.

Halveer de prei in de lengte, was grondig, en snijd in ringen.

Bak in een koekenpan de prei op laag vuur 5 minuten aan in een scheutje olie.

Voeg de rijst en knoflook toe en bak nog even 2 minuten mee.

Kook ondertussen 500 ml water en los het bouillonblokje erin op.

Stel voor de stoomoven het stoomprogramma in op 100 °C en met een bereidingstijd van 25 minuten.

Doe de risotto rijst met de knoflook en prei in een lage stoomovenpan zonder gaatjes.

Giet de bouillon erover en schuif de oven in.

Laat gaar stomen in 25 minuten. Roeren of bouillon in etappes toevoegen hoeft niet, de stoomoven doet perfect zelf het werk!

Breng op smaak met wat peper en eventueel een snufje zout en serveer met geraspte Parmezaanse kaas.

Kruidige lamsrack

Ingrediënten

voor 4 personen

2 lamsracks van circa 400 g
75 g roomboter
20 g Italiaanse keukenkruiden
(salie, rozemarijn, tijm en oregano)
rasp van 1 citroen
40 g panko
40 g Parmezaanse kaas, geraspt
2 eetlepels mosterd

Oven

200°C / 15-20 minuten

Bereidingstijd

Ca. 25 minuten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestrooi het vlees met peper en zout en braad de lamsracks aan in de helft van de boter. Leg ze op een bord. Maal de blaadjes van de kruiden samen met de citroenrasp, de panko en de Parmezaan fijn met een staafmixer.

Bestrijk de lamsracks rondom met mosterd. Bedek ze met het kruidenmengsel en druk een beetje aan. Laat de lamsracks 15-20 minuten garen in de oven.

Snij de koteletjes los tussen de botjes en serveer.



Zalm met zuring

Ingrediënten

voor 4 personen

4 stukken zalmfilet (ongeveer 180 g per persoon)
3 dl room
1 grote sjalot
1 dl witte wijn
2 dl visbouillon
350 g zuring
Zout en peper

Stomen (Vitalstoom)

96°C / 10-12 minuten

Bereidingstijd

Ca. 30 minuten

Bereiding

Hak de sjalot en bak hem in boter.

Giet witte wijn over de ui en laat de wijn net niet koken.

Voeg de visbouillon toe en laat tot de helft inkoken. Voeg de room toe en laat de saus indikken.

Bak de zalmfilets gedurende 10 à 12 minuten op 96°C (Vitalstoom).

Was de zuring, verwijder de staartjes en hak fijn.

Leg de zalmfilet op een bord.

Breng de saus aan het koken, haal ze van het vuur en voeg de zuring toe. Breng op smaak met zout en peper en giet de saus vervolgens over de zalmfilet.



Tagiatelle van schorseneer



Tagliatelle van schorseneer

Ingrediënten

voor 4 personen

100 ml wittewijnazijn voor het schilwater
600 g schorseneer, goed schoongemaakt
30 ml walnoot- of hazelnootolie
50 ml witte wijn
peper en zout
2 lente-uitjes, fijn gesneden, enkel witte en lichtgroene delen
100 g gekookte, gepelde kastanjes, grof gehakt
½ teentje knoflook, gepeld en fijngehakt
enkele takjes verse tuinkruiden zoals peterselie, bieslook, tijm
200 ml room
100 g gerookte tofu, in fijne reepjes gesneden

Stoomprogramma

99 °C / 10 minuten

Bereidingstijd

Ca. 15 minuten

Bereiding

Vul een grote kom met koud water en giet de azijn erbij. Schil de schorseneren met een dunschiller in de lengte in lange, dunne reepjes recht in het water.

Laat de schorseneer goed uitlekken, doe de reepjes in een diepe ovenschaal en meng met een scheut hazelnootolie en de witte wijn. Kruid af met peper en zout.

Ze de ovenschaal in de stoomoven en stel het stoomprogramma in op 99°C. Stoom de schorseneren in circa 10 minuten gaar.

Verhit de resterende olie in een pan, doe er de lente-uitjes bij en bak een minuutje of twee. Voeg daarna ook de kastanjes, knoflook, kruiden en room toe. Roer er voorzichtig de gerookte tofu doorheen, breng aan de kook, kruid met peper en zout, en haal van het vuur.

Doe de warme, gestoomde schorseneerreepjes in een bord, schep er de kastanje-carbonarasaus over en bestrooi met wat Parmezaanse kaas.

Rollade van zalm en kabeljauw

Ingrediënten

voor 4 personen

200 g garnalen
1 ei
100 ml slagroom
2 el dille, fijngesneden
600 g kabeljauw aan één stuk, zonder vel
150 g gerookte zalm
8 plakken bacon of ontbijtspek 50 g boter
peper en zout

Combi stomen

190 °C / 13-14 minuten

Bereidingstijd

Ca. 45 minuten

Bereiding

Pureer de garnalen met het ei en een scheut slagroom. Breng op smaak met peper en zout.

Klop de rest van de slagroom stijf en schep hem met de dille door het garnalenmengsel.

Sla de kabeljauw tussen 2 stukken huishoudfolie voorzichtig wat platter.

Leg op een nieuw stuk huishoudfolie de plakken bacon of ontbijtspek naast elkaar en laat ze elkaar net overlappen.

Leg de kabeljauw erop, verdeel de gerookte zalm erover en bestrijk hem met het garnalenmengsel. Bestrooi met peper en zout.

Duw de zijkanten naar binnen en rol de rollade met behulp van de huishoudfolie strak op. Zorg ervoor dat er geen folie tussen de rollade komt te zitten.

Leg hem met de naad naar beneden op een ingevette bakplaat en gaar hem zoals hieronder aangegeven.

De rollade hierna in plakken snijden en serveren met een stampotje van frisee en witte wijnsaus.



Deel 1: **Overheerlijke Stoomoven Recepten**

E-book van Keukenwarenhuis.nl
Meer mogelijk gemaakt door AEG



Deel 2: **Overheerlijke Stoomoven Recepten**

E-book van Keukenwarenhuis.nl
Meer mogelijk gemaakt door AEG

Benieuwd naar nog meer recepten?
Laat je inspireren op onze Pinterest.



<https://nl.pinterest.com/keukenwarenhuis/>

Met dank aan

AEG