



Deel 2: **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
2-3	Gemarineerde mosselen
4	Gebraad van duif met spek en rozijnen
5	Parmentiergehakt
6-7	Sardine becca fico (gevulde sardines)
8	Jagerskip
9	Lasagne van aubergines
10-11	De perfecte sous vide biefstuk
12	Sous vide gamba's
13	Eend met sinaasappel
14-15	Zeebaars in een zoutkorst



Gemarineerde mosselen

Ingrediënten

voor 4 personen

2 kleine bosjes peterselie
1 teentje knoflook
2 sjalotten
2 kg mosselen
2 laurierblaadjes
1 takje tijm
peper en zout
15 g boter
50 ml witte wijn
150 ml room

Stoomprogramma

99°C/ 30 minuten

Bereidingstijd

Ca. 35 minuten

Bereiding

Hak de peterselie, de knoflook en de sjalotten fijn. Spoel de mosselen twee of drie keer grondig schoon in koud water. Mosselen die open blijven staan of boven blijven drijven dienen weggegooid te worden. Verwijder mogelijke zeepokken en de baard van de schelpen met een mes.

Leg de mosselen in een ovenschaal of op een bakplaat. Doe er de knoflook, sjalotten, laurierblaadjes en tijm bij, samen met de helft van de peterselie, en breng op smaak met peper en zout.

Breng de boter, witte wijn en room aan de kook en giet over de mosselen. Kies het stoomprogramma en stoom het gerecht circa 30 minuten op 99°C, of tot alle schelpen open staan.

Bestrooi met de rest van de fijngehakte peterselie en serveer de mosselen in de ovenschaal.

Gebraad van duif met spek en rozijnen

Ingrediënten

voor 4 personen

4 duiven
4 tot 8 sneetjes gerookt spek
800 g rozijnen, zonder pit (muskaat)
3 dl kippenbouillon
3 sjalotjes
1 kruidentuiltje (laurier, peterselie en tijm)
50 cl droge witte wijn
20 g boter
2 eetlepels olie
zout en peper

Combi stomen

200 °C / 10-15 minuten
150 °C / 10 minuten

Bereidingstijd

Ca. 40 minuten

Bereiding

Droog de duifjes met keukenrolpapier.

Verbrand het dons met een brander of met een kaars. Verwijder de vleugels en de hals.

Neem de helft van de rozijnen en pers het sap eruit met een fijn vergiet.

Bak de vleugels en de hals van de duiven in een beetje olie. Doe hier de sjalotjes bij en laat sudderen.

Voeg de witte wijn toe en laat inkoken.

Doe er het rozijnen sap en het kruidentuiltje bij. Laat op een zacht vuurtje sudderen.

Breng de binnenkant van de duifjes op smaak met peper en zout en doe het spek erin.

Verwarm de oven voor op 200°C en laat de duifjes gedurende 10 à 15 minuten bakken.

Doe de jus door een vergiet, voeg de rest van de rozijnen toe. Giet dit over de duifjes en dek af.

Verlaag de temperatuur tot 150°C (Intervalstoom) en laat gedurende 10 minuten verder bakken.

Dien op in de ovenschotel.

Parmentiergehakt

Ingrediënten

voor 4 personen

800 g aardappelpuree
2 dl melk
50 g boter + 40 g boter in nootjes
450 g gekruid gehakt
100 g gerookte spekjes
1 grote ui
1 klein teentje look
100 g geraspte gruyère
muskaatnoot
peper van de molen
zeezout

Stomen

96°C / 30 minuten
200°C / 30-35 minuten

Bereidingstijd

Ca. 65 minuten

Bereiding

Schil de aardappelen, snij ze in gelijke stukken en stoom ze gedurende 30 minuten op 96°C (Vitalstoom).

Verwarm de melk en voeg boter, nootmuskaat, zout en peper toe. Maak een puree van de aardappelen en doe er de melk en boter bij.

Snij de ui in fijne schijfjes en bak deze in een beetje boter. Voeg het spek toe en laat alles bruinen. Zet apart.

Bak het gehakt in een beetje boter. Gebruik een spatel om het gehakt in stukjes te doen. Meng het vlees met de ui en de spekjes.

Wrijf een ovenschotel in met het teentje look en leg het vlees erin. Bovenop het vlees legt u de puree. Zorg ervoor dat de bovenkant mooi glad is.

Bestrooi met de kaas en leg enkele nootjes boter bovenop de kaas.

Laat de schotel in een voorverwarmde oven op 200°C (Intervalstoom) gratineren, gedurende 30 à 35 minuten.

Dien op met een vers slaatje.



Sardine becca fico (gevulde sardines)

Ingrediënten

voor 4 personen

5 sjalotten
100 ml olijfolie, plus een beetje
voor het invetten
1 kleine pompoen, geschild,
ontdaan van de zaadjes en in
dunne plakjes gesneden
100 g spinazieblaadjes
12 verse sardines
Peper en zout
1 teentje knoflook, gepeld en
geperst
klein bosje peterselie, fijngehakt
50 g pijnboompitten, grof gehakt
100 g broodkruim
100 g geraspte pecorino

Stoomprogramma met lage vochtigheid

180°C / 15 minuten
180°C / 5 minuten

Bereidingstijd

Ca. 30 minuten

Bereiding

Snij een van de sjalotten in blokjes en hak de rest
fijn. Bestrijk een grote vuurvaste schaal met wat
olijfolie en doe er de plakken pompoen en de
gehakke sjalotten in.

Zet de vis in de stoomoven en stel het
stoomprogramma met lage vochtigheid in op
180°C. Laat een kwartier garen.

Stoom de spinazie tot de blaadjes net week
beginnen te worden. Laat goed uitlekken, spoel
af met koud water, laat weer uitlekken en knijp
vervolgens uit om het resterende vocht te
verwijderen. Hak fijn.

Snij de kop van de sardine. Wrijf van kop naar
staart over de ruggengraat om deze los te
masseren. Verwijder vervolgens de ruggengraat.

Open de sardines en leg ze vel naar beneden
neer. Bestrooi met een snufje zout.

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan en fruit de in
blokjes gesneden sjalot en geperste knoflook toe.
Voeg vervolgens de peterselie, pijnboompitten
en het broodkruim toe. Kruid met peper en
zout, haal van het vuur en meng de spinazie en
pecorino erdoorheen.

Verdeel de vulling over de sardines en rol
voorzichtig naar de staart toe. Haal de schaal uit
de oven, leg de gerolde sardines op de groenten
(met de staarten omhoog) en laat nog 5 minuten
stomen op dezelfde stand.

Jagerskip

Ingrediënten

voor 4 personen

1 braadkip
300 g schoongemaakte
champignons
3 sjalotjes
50 cl witte wijn
2,5 dl kippenbouillon
3 eetlepels tomatenpuree
3 eetlepels gehakte dragon
2 eetlepels gehakte platte
peterselie
50 g boter
2 eetlepels olijfolie
eetlepel bloem
zout en peper

Combi stomen

160°C / 30-35 minuten

Bereidingstijd

Ca. 45 minuten

Bereiding

Snij de champignons in schijfjes of stukjes. Hak de sjalot fijn.

Snij de kip in grote stukken en bak in een mengeling van boter/olie. Haal de stukken kip uit de pan en breng op smaak met peper en zout.

Bak de champignons, voeg de sjalot toe en laat gedurende enkele minuten sudderen.

Haal het vet van de kip en bestrooi de kip met bloem.

Voeg de tomatenpuree toe en laat sudderen. Deglaceer met wijn en bouillon. Laat verder bakken.

Leg de kip in een ovenschotel en giet de saus erover. Zet alles in een voorverwarmde oven op 160°C (Intervalstoom).

Laat gedurende 30 à 35 minuten bakken.

Breng op smaak met peper en zout. Strooi de gehakte kruiden erover en dien op.

Lasagne van aubergines

Ingrediënten

voor 4 personen

4 aubergines
6 tomaten, in rondjes gesneden
200 g mozzarella, in rondjes gesneden
2 uien
3 takjes tijm
2 dl tomatenpuree (passata)
1 klein teentje knoflook
5 cl olijfolie
Zout en peper

Combi stomen

200°C/ voorverwarmen
190°C/ 35 minuten

Bereidingstijd

Ca. 50 minuten

Bereiding

Snij de aubergines in schijfjes van 0,5 cm en bak ze op in een beetje olijfolie tot ze goudkleurig zijn.

Hak de uitjes en bak ze in olijfolie tot ze transparant zijn. Voeg hier de tomatenpuree, look en tijm aan toe.

Breng op smaak met peper en zout. Laat gedurende 10 minuten op een zacht vuurtje sudderen.

Leg de aubergines in een ovenschotel en giet er een beetje olijfolie over.

Leg dan een laag tomaten en vervolgens een laag mozzarella. Bedek met 1/3 van de saus. Doe dit opnieuw en eindig met een laag mozzarella.

Verwarm de oven voor op 200°C Combi stomen. Zet de lasagne in de oven en verlaag tot 190°C. Laat dit gedurende 35 minuten bakken.



De perfecte sous vide biefstuk

Ingrediënten

voor 2 personen

2 x 300 g biefstuk
1 takje rozemarijn
1 takje tijm
2 tenen knoflook
50 g boter
zout en peper
*Sous Vide zak

Sous Vide programma

60°C / 30 minuten

Bereidingstijd

Ca. 30 minuten

Bereiding

Leg de biefstukken samen met de kruiden, zout en peper in een Sous Vide zak en sluit deze af.

Plaats de zak in de stoomoven en stel het Sous Vide programma in op 60°C. Stoom de biefstukjes circa 30 minuten.

Haal de biefstukken daarna uit de zak en dep droog met keukenpapier. Verhit vervolgens een koekenpan, voeg de boter toe en schroei de biefstukken aan beide kanten mooi bruin.

Sous vide gamba's

Ingrediënten

voor 2 tot 4 personen

500 gram gamba's (met schaal)
een vleugje zout
peper
2 theelepels olijfolie
peterselie
1 uitgeperste limoen
*Sous Vide zak

Sous vide programma

28 minuten

Bereidingstijd

Ca. 30 minuten

Bereiding

Was de peterselie en hak het fijn.

Verwijder het darmkanaal van de garnalen en plaats ze in een Sous Vide zak.

Plaats de zak in de stoomoven en laat circa 28 minuten stomen op het Sous Vide programma.

Voeg een klein beetje limoensap toe en serveer de garnalen met een geroosterd broodje.



Eend met sinaasappel

Ingrediënten

voor 4 personen

2 magrets van eend 6
sinaasappelen
2 dl eendenfond
peper uit de molen
zeezout
2 eetlepels rietsuiker
25 g boter

Combi stomen

180°C / 8-10 minuten

Bereidingstijd

Ca. 30 minuten

Bereiding

Verwijder het vet van de eend.

Maak met een mes inkepingen in de eend, langs de huidkant.

Schil 1 sinaasappel en hak de schil fijn. Doe deze julienne van sinaasappel in een kom met koud water. Laat koken en giet uit. Doe dit twee keer.

Doe de sinaasappelschil, de suiker en een beetje water in een kommetje. Zet op een zacht vuurtje en maak zo een konfijt.

Pers sinaasappelsap en laat dit 3/4 inkoken. Voeg de fond toe en laat de saus indikken. Werk de saus af met boter, de sinaasappelschil en de siroop.

Breng op smaak met zout en peper.

Bak de magret van eend. Begin met de huidkant. Breng op smaak en laat gedurende 8 à 10 minuten op 180°C (Combi stomen) bakken.



Zeebaars in een zoutkorst

Ingrediënten

voor 4 personen

2,5 kg grof zeezout
4 eiwitten, lichtjes opgeklopt
50 g bloem
4 x 500 g zeebaars (ingewanden verwijderd)
1 citroen in fijne schijfjes gesneden
1 klein bosje peterselie

Combi stomen

200°C /30 minuten

Bereidingstijd

ca. 50 minuten

Bereiding

Leg een vel bakpapier in een ovenschaal. Meng het zeezout, de eiwitten en de bloem. Vul de buikholte van de vis met takjes peterselie en partjes citroen.

Bedek de vis volledig met het zoutmengsel en zet in de stoomoven.

Stel het combi stomen programma in op 200°C en gaar de vis in ongeveer 30 minuten. Heeft je stoomoven een kerntemperatuursensor? Steek deze in de nek van de vis en stel in op 66°C. De oven geeft dan zelf aan wanneer de vis gaar is.

Haal uit de oven en laat de vis 10 minuten rusten.

Breek de nu harde zoutkorst voorzichtig met een deegrol of ander hard stuk keukengerei en verwijder deze.



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