

STOOMTABEL VOOR DE NEFF COMBI-STOOMOVEN



Stoomovenpan		Programma	Temperatuur	Inschuihoogte	Bereidingstijd	Opmerkingen
Aardappelen, rijst en granen						
Aardappelen	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	22-25 min.	in gelijke stukjes
Rijst	dichte pan	stomen	100°C	3	20 min.	250 g + 400 ml water
Snelkookrijst	dichte pan	stomen	100°C	3	8 min.	in ruim water met zout, afgieten en 15 min. laten staan
Gierst, bulgur, couscous	dichte pan	stomen	100°C	3	15 min.	250 g + 400 ml water
Quinoa	dichte pan	stomen	100°C	3	15 min.	250 g + 375 ml water
Gort	dichte pan	stomen	100°C	3	45 min.	250 g + 400 ml water
Groenten						
Andijvie	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	10 min.	
Appelmoes	dichte pan	stomen	100°C	3	15 min.	na bereiding suiker naar smaak toevoegen
Artisjokken	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	30 min.	
Asperges, groen	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	12 min.	
Asperges, wit	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	15 min.	dikke asperges 3 minuten langer stomen
Aubergine (heel)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	20 min.	
Bietjes (middelgroot)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	35 min.	
Bleekselderij (boogjes)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	15-18 min.	
Bloemkool (heel)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	20-25 min.	
Bloemkoolroosjes	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	12-15 min.	
Bospeen, in schuine stukken	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	10-15 min.	
Broccoli in roosjes	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	10-12 min.	
Capucijners, vers	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	10-12 min.	
Doperwten, vers	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	10 min.	
Haricots verts	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	12-15 min.	
Koolrabi (blokjes)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	20 min.	
Linzen (bruine, groene)	dichte pan	stomen	100°C	3	45 min.	in ruim water; zout na bereiding toevoegen
Maïskoven (heel)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	25-30 min.	
Paprika (blokjes of reepjes)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	5-7 min.	
Postelein	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	7-10 min.	
Peultjes	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	8-10 min.	
Prei	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	12-15 min.	in vingerdikke ringen
Rabarber	dichte pan	stomen	100°C	3	15-20 min.	na stomen suiker naar smaak toevoegen
Rode kool, witte kool	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	15 min.	
Snijbonen (in jujubes gesneden)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	15-20 min.	
Sperziebonen	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	15-20 min.	gehalveerd
Spinazie	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	3-5 min.	wilde spinazie 2 min. langer
Spruitjes	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	15-20 min.	
Sugar snaps	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	9-12 min.	
Venkel (gesneden)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	12 min.	
Witlof (gesneden)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	12-15 min.	
Witlof (heel)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	18-20 min.	
Worteltjes, in schuine stukken	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	10-15 min.	
Vis (pocheren)						
Forel, heel	gaatjespan	stomen	70-80°C	3 + 1	12-15 min.	
Kabeljauwfilet/moot	gaatjespan	stomen	70-80°C	3 + 1	10-12 min.	
Tongfilet	gaatjespan	stomen	70-80°C	3 + 1	7-9 min.	
Zalmfilet/moot	gaatjespan	stomen	70-80°C	3 + 1	8-10 min.	
Schelp- en schaaldieren						
Garnalen (scampi)	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	10 min.	
Mosselen	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	12-15 min.	
Vlees						
Rosbief, rose	rooster	hetelucht	100°C	2 + 1	50-60 min.	eerst in hete boter aan alle kanten dichtschroeien
Varkensfilet/rollade	rooster	hetelucht	135°C	2 + 1	40 min.	eerst in hete boter aan alle kanten dichtschroeien
Beenham	rooster	hetelucht + stomen	130°C	2 + 1	30 min.	na bereiding 10 min. laten rusten
Gehaktballen in pastasaus	dichte pan	hetelucht + stomen	130°C	3	30 min.	balletjes rauw met pastasaus en groenten in dichte pan
doen						
Kipfilet	rooster	stomen	100°C	3 + 1	10-15 min.	na stomen, in hete boter aanbakken voor een bruin
korstje						
Eieren						
Eieren	gaatjespan	stomen	100°C	3	7-10 min.	7 min. voor zacht en 10 min. voor hard gekookt ei

Tips: De aangegeven bereidingstijden vormen een richtlijn; De oven altijd voorverwarmen **zonder stoom** op de aangegeven temperatuur; Bij het gebruik van de gaatjespan een dichte pan op hoogte 1 schuiven om het uitgetreden vocht op te vangen.

STOOMTABEL VOOR DE NEFF COMBI-STOOMOVEN



	Stoomovenpan	Programma	Temperatuur	Inschuiфhoogte	Bereidingstijd	Opmerkingen
Ontdooien						
Visfilet/moot van 2 cm dik	gaatjespan	stomen	40-45°C	3 + 1	20-25 min.	
Ontvellen						
Tomaten	gaatjespan	stomen	100°C	3 + 1	2 min.	diagonaal insnijden en na stomen in ijswater afkoelen
Opwarmen (regeneren)						
Diepvries-groente	gaatjespan	stomen	100°C	3	20-25 min.	bevroren in dichte pan, à la crème afgedekt
Stoommaaltijd, niet gaar	rooster	stomen	100°C	2	15-20 min.	in verpakking
Maaltijd (vis, aardappelen, groenten)	gaatjespan	hetelucht + stomen	130°C	3	7-8 min.	niet afgedekt
Deeg rijzen (pizza- of brooddeeg)						
Gistdeeg	dichte pan	stomen	40°C	3	20-30 min.	op vette + bloemige pan, direct afbakken hetelucht (220 °C) + stomen (20 min)
Wellen						
Gedroogde paddenstoelen	rooster	stomen	100°C	2	10 min.	10 gr. gedroogde paddenstoelen + 100 ml water in schaaltje of glazen litermaat
Gedroogde zuidvruchten	rooster	stomen	100°C	2	10 min.	in schaal met ruim water
Brood en gebak						
Afbakbrood	rooster	hetelucht + stomen	210°C	3	8-10 min.	in hete oven. Stokbrood metkruidenboter hetelucht (180 °C) + stomen
Apfelstrudel	rooster	hetelucht	200°C	3	30-35 min.	oven voorverwarmen, op bakpapier
Appeltaart	rooster	hetelucht	165°C	2	60 min.	oven voorverwarmen
Bakpao	rooster	stomen	100°C	3	9-11 min.	
Boterkoek	rooster	hetelucht	210°C	3	15-20 min.	oven voorverwarmen
Brood en gebak (vervolg)						
Cake	rooster	hetelucht	175°C	2	35-40 min.	oven voorverwarmen
Croissants (Danerolles)	dichte pan	hetelucht + stomen	170°C	3	15-20 min.	oven voorverwarmen
Pizza (koelvers)	rooster	hetelucht + stomen	200°C	3	8-10 min.	oven voorverwarmen
Quiche (koelvers)	rooster	hetelucht	190°C	3	20-25 min.	oven voorverwarmen
Soesjes	dichte pan	hetelucht + stomen	190°C	3	20 min.	oven voorverwarmen

Tips: De aangegeven bereidingstijden vormen een richtlijn; De oven altijd voorverwarmen **zonder stoom** op de aangegeven temperatuur; Bij het gebruik van de gaatjespan een dichte pan op hoogte 1 schuiven om het uitgetreden vocht op te vangen.