

zó lekker wordt 't met stoom!

Kostbare vitamines en mineralen blijven perfect bewaard. Kleur en structuur blijven intact. Je hoeft er niet bij te blijven. Het is geschikt voor kleine en grote gerechten. De culinaire mogelijkheden zijn enorm... Moeten we nog verder uitweiden? Stoomkoken is het nieuwe koken.



smaken & sappen blijven behouden

Doordat gerechten met stoom worden gegaard, blijven voedingsstoffen, smaak en sappen in het gerecht zelf en gaan ze niet verloren in kookwater of bakvet. Ook de kleur blijft behouden. Perfect voor verse groenten! Serveer eens gestoomde bloemkool, venkel of groene asperges lauwwarm met een simpele vinaigrette van olijfolie en citroensap en verse groene kruiden. Zo lekker dat ze de show stelen!



de stoomoven: 3x handig

- 1. In de stoomoven kun je tegelijkertijd verschillende producten bereiden.** Vis, vlees of gevogelte gaan samen met groenten en aardappelen of rijst de oven in. Dat scheelt gedoe met pannen!
- 2. Ook praktisch: de ruimte in de stoomoven.** Je kunt er **net zo gemakkelijk voor een groot gezelschap in koken als voor één persoon.** In de AEG stoomoven kun je wel 20 middelgrote visfilets tegelijk garen, om maar wat te noemen.
- 3. Je hebt je handen vrij!** Je schuift gerechten simpelweg in de oven. Bovendien kun je alles gemakkelijk warm houden in de stoomoven. Door vochtregulatie behouden gerechten hun sappigheid.



tips & tricks van de kenner Chef Mario Ridder over de stoomoven

- * 'In de stoomoven blijven de eigenschappen van producten optimaal behouden. Koop daarom mooie ingrediënten: vlees met smaak, wilde 'goede' vis en biologische groenten van het seizoen.'
- * 'Breng gerechten die in de stoomoven zijn bereid op smaak met een goede kwaliteit zout, juist om die pure smaak te benadrukken.'
- * 'De functie interval-stomen van de AEG stoomoven is zeer geschikt voor bereiding van vis en vlees op een lage temperatuur (instelbaar tussen de 30 en 230 graden). De toevoeging van stoom houdt het gerecht sappig. Ideaal voor kip, lamsbout of vis.'
- * 'De stoomoven maakt het voor mij mogelijk hoogstaande te koken op een gecontroleerde manier. Pocheren, bijvoorbeeld, gaat in de stoomoven beter dan in een pan, door de constante temperatuur.'
- * 'De stoomoven is ook een aanwinst vanwege zijn looks. De kleine versie (38 cm) staat prachtig in een 'design' opstelling met koffieapparaat en tv en de grotere (60 cm) past onder het aanrecht of op ooghoogte.'

voorjaarsgroente met zalm hoofdgerecht (4 personen)

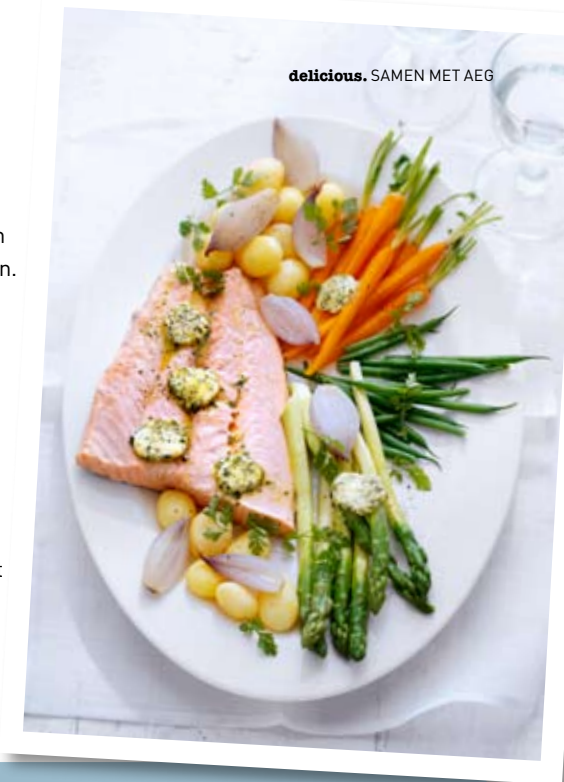
1 citroen, schil geraspt, sap geperst / 1 teen knoflook, geperst / 125 g zachte boter / 15 g kervel, fijngesneden (plus extra voor garnering) / 500 g krieltjes / 8 sjalotjes, gehalveerd / 300 g dunne bosworteltjes, in stukken van 5 cm / 1 bosje groene asperges, gehalveerd / 1 zalmfilet (500-600 g) / 300 g haricot verts

Meng de helft van het citroenrasp, 1 el citroensap, de knoflook en de kervel door de boter. Breng op smaak met zout en peper. Rol de boter met behulp van een stuk plasticfolie tot

een dikke rol en leg 15 min. in de vriezer. Doe de krieltjes en sjalotjes in de gaatjesschaal en stoom met bakplaat eronder op 100°C in 6 min. halfgaar. Leg er de wortels en asperges bij en stoom nog 2 min.

Wrijf de vis in met zout en peper, het overige citroenrasp en 1-2 el citroensap. Neem de groenten uit de oven, schuif ze wat opzij en leg de vis in het midden. Leg de asperges bij de groenten. Stoom alles 8-10 min. boven de bakplaat gaar.

Snijd de boter in plakjes. Verdeel het gerecht over de borden en verdeel de plakjes boter erover. Garneer met een plukje kervel. Bereiden ± 15 min./ stomen ± 16 min.



de stoomoven & vis: ideale partners

De stoomoven lijkt te zijn gemaakt voor vis en andersom. Omdat stoom zo'n delicate manier van bereiden is, blijft vis mooi sappig en behoudt het optimaal zijn smaak, kleur en structuur. Bovendien is de kans dat vis te gaar wordt en uitdroogt minimaal bij stomen. Proberen? Hier een feestelijk lentegerecht met zalm in de hoofdrol en een kleurige mix aan groenten voor erbij, allemaal bereid in de stoomoven!

de perfecte rijststomer

Rijst koken gaat super in de stoomoven! Daarmee krijg je een perfecte, niet-plakkende en geurige korrel. Wil je het nog lekkerder maken? Stoom dan een citroenschillette, kruidnagels, steranijs of verse kruiden mee, heerlijk aromatisch...

