

Gezond & makkelijk

Hoe combineer je gezond met smaakvol? Het antwoord ligt in de combi-stoomoven van AEG. Want hiermee kun je niet alleen stomen, maar ook grillen en bakken. Twee vtwoners redacteuren en één chefkok vertellen hoe, wat en waarom.

HOE & WAT van de AEG combi-stoomoven

Een oven waarmee je ontelbare mogelijkheden hebt om gemakkelijk heerlijke en gezonde maaltijden te bereiden.

VOORDELEN: * geen vet nodig * vitamines en mineralen blijven beter bewaard * natuurlijke vorm en kleur van voedingsmiddelen blijven behouden * dankzij de twee bereidings-methoden - stomen en hetelucht - kun je naar wens achtereenvolgens gestoomde gerechten voorzien van een krokant laagje, afwisselend stomen/hetelucht toepassen, alleen stomen en alleen hetelucht gebruiken.

AEG combi-stoomoven is leverbaar in twee afmetingen: nishoogte 60 cm (B 9820) kan op ooghoogte én onder het aanrecht worden ingebouwd. Nishoogte 38 cm (KB 9820 E) kan uitstekend worden gecombineerd met onder andere magnetronovens, koffiezetters, zelfs televisieschermen. En met een bijpassende lade past hij ook in nishoogte 45 cm.

Meer weten? Kijk op www.koken-metaeg.nl voor meer recepten en op www.homecenterofthebrands.nl voor speciale stoomovenworkshops.



Flory Hartog, eindredacteur, is moeder van twee kinderen: 'Tussen half zes en acht uur 's avonds is het spitsuur bij ons thuis. *Een stoomoven is dan ideaal: je hoeft niet achter het fornuis te blijven en in de pannen te roeren.* En de kinderen vinden - bijna - alles wat er uit de oven komt lekker!'

Succesnummer voor jong en oud

Gestoomde mandarijnencakejes met geslagen room

[een recept van chefkok Mario Ridder, voor 6 personen]

INGREDIËNTEN * 115 gr boter * 115 gr suiker * 2 eieren * 175 gr bloem * 7,5 gr bakpoeder * 40 gr melk * 6 mandarijnen * 1 dl slagroom

BEREIDEN Klop de boter en suiker luchtig op zodat het een witte zachte massa wordt. Nu al draaiend de eieren toevoegen. De bloem en bakpoeder zeven en door het suiker-boter-mengsel spatelen. Rasp de schil van de 6 mandarijnen en voeg deze samen met de melk bij het cakebeslag. Beboter en besuiker 6 vormpjes en schep hierin voor 2/3 het beslag erin. Dek de vormpjes met bakpapier zodat er geen vocht bij kan. Plaats de vormpjes in de oven op de stoomstand net zolang totdat ze gaar zijn (om te controleren of de cakejes gaar zijn deze in prikken met een mespunt en wanneer er niets aan blijft plakken zijn ze goed). Snijd de mandarijn uit en snijd de partjes in kleine stukjes. Sla de slagroom licht geoet op en maak met een warme lepel een mooie quenelle (= ovaal gevormd bolletje).

Absolute redactiefavoriet!

Fleur Weisbard, commercieel redacteur, heeft een actief sociaal leven: 'Ook al heb ik 't druk, ik vind het leuk om culinair uit te pakken als ik eters heb. Sinds kort heb ik een stoomoven en ik ben er superblij mee, want je kunt er echt alles mee maken, van het voorgerecht tot en met het dessert. *Voor een drie- of viergangen menu draai ik dus m'n hand niet meer om én ik sta geen uren in de keuken.*'



Scholfiletrollotjes met spinazie

[voor 4 personen, bereidingstijd ± 25 minuten]

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

BEREIDEN 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 rollotjes op een ingevette bakplaat en gaar ze in 12 minuten op 150 °C interval stomen in de stoomoven. Lekker met tagliatelle en spinazie.

PRODUCTIE FLEUR WEISBARD | DE RECEPTEN KOMEN UIT KOKEN MET DE STOOMOVEN VAN AEG ELECTROLUX

Lekker koken met de combi-stoomoven



Chefkok Mario Ridder heeft sinds kort een stoomoven in zijn keuken: 'Het verraste me dat een huishoudelijk apparaat zoveel kan toevoegen aan onze professionele keuken. Voorheen waren we voor bepaalde gerechten in de weer met een stoompan, vaak met teleurstellend resultaat. Dat is nu verleden tijd: *gerechten hebben nu altijd dezelfde goede kwaliteit.* Een stoomoven is bovendien gemakkelijk in het gebruik: je gooit een halve liter water in het reservoir en je kunt een half uur stomen op een constante temperatuur.' • Mario Ridder is eigenaar van tweesterren restaurant De Zwethheul in Schipluiden (www.zwethheul.nl)