

Kooktabel Miele-stoomovens

Product	Stoomtijd bij 100 °C in minuten	Stoomtijd bij 85 °C in minuten	Stoomtijd bij 120 °C in minuten	Stoomovenpan met gaatjes O zonder gaatjes #
Groente en fruit				
Andijvie, in repen	8-12	-	3-4	O
Appelcompôte	10	-	-	#
Artisjokken	35-40	-	15-20	O
Asperges, groen	7-10	-	3	O
Asperges, wit	13-15	-	3	O
Bietjes	45	-	25	O
Bleekselderij, in stukjes	4-6	-	2-3	O
Bloemkool, heel	20-25	-	-	O
Bloemkool, roosjes	6-8	-	3-4	O
Boerenkool, gesneden	20-30	-	10-12	O
Broccoli, roosjes	4-6	-	2-3	O
Chinese kool	4-6	-	2-3	O
Courgette, plakken	2-4	-	-	O
Doperwtten, vers gedopt	2-4	-	1-2	O
Haricots verts	5-8	-	2-4	O
Kapucijners, vers gedopt	4-6	-	2-3	O
Knolselderij, blokjes	6-8	-	3-4	O
Koolrabi, blokjes	7-9	-	3-5	O
Mais, baby	15	-	5	O
Matskolven	35-45	-	17-25	O
Paprika, halve	8-9	-	2	O
Peultjes	4-5	-	1-2	O
Postelein	4-6	-	2	O
Prei, stengels	7-9	-	4-5	O
Prei, in stukken	4-6	-	2-3	O
Rabarber	15	-	-	#
Rode kool, gesneden	20-22	-	12-15	O/#
Savooienkool, gesneden	8-10	-	4	O
Schorseneren, plakjes	9	-	3	O
Snijbonen, in stukken van 3-4 cm	7-10	-	2-4	O
Sperziebonen, gehalveerd	10-12	-	3-5	O
Spitskool	6-8	-	3-4	O
Spinazie	1-3	-	1-2	O
Spruitjes	5-10	-	3-4	O
Stoofperen	60	-	-	#
Tuinbonen, vers gedopt	8-10	-	4-8	O
Venkelknol, gesneden	6	-	4	O
Witlof, in reepjes	6-8	-	3-4	O
Witlof, halve struikjes	8-10	-	4-5	O
Witte kool, gesneden	16-18	-	6-8	O
Winterwortel, plakjes	8-10	-	4-5	O
Worteltjes, bospeen	6-8	-	3-4	O
Zuurkool	20	-	7	O
Gedroogde peulvruchten				
Bonen, bruine	55-65	-	22-28	#
Bonen, witte	40-50	-	20-25	#
Erwtten, grauwe	40-50	-	20-25	#
Kikkererwtten	55-65	-	22-28	#
Linzen, bruine	20-30	-	10-13	#
Linzen, rode	15-25	-	6-9	#

Product	Stoomtijd bij 100 °C in minuten	Stoomtijd bij 85 °C in minuten	Stoomtijd bij 120 °C in minuten	Stoomovenpan met gaatjes O zonder gaatjes #
Aardappelen, rijst en pasta				
Aardappelen in stukken	18-22	-	8-10	O
Aardappelen in de schil, afhankelijk van de grootte	35-46	-	20-24	O
Rijst	20	-	-	#
Zilvervliesrijst	30-45	-	-	#
Spaghetti	10-12	-	10-12	#
Macaroni	8-10	-	8-10	#
Vis				
Visfilets, dunner dan 1 cm	-	2-3	-	O
Tong, schol en tongschar	-	-	-	O
Visfilets van 1-2 cm dik	-	-	-	O
Tilapia, pangasius, meerval, roodbaars, victoriabaars, kabeljauw, snoekbaars	-	4-5	-	O
Visfilets van 3-4 cm dik	-	6-10	-	O
Zalm, makreel, kabeljauwhaasje	-	11-13	4	O
Mosselen (tijden zijn afhankelijk van soort en formaat stoomovenpan)	7-9	15-18	4-6	#
10-12	-	-	-	-
Garnalen				
Gepelde tiggarnalen	-	3-4	-	O
Gepelde grote garnalen	-	4-6	-	O
Ongepelde grote garnalen	-	5-7	-	O
Toelichting				
Bovengenoemde tijden zijn richttijden en afhankelijk van de gewenste gaarheid van de groente.				
Bij een temperatuur van 100 °C garen gerechten in de stoomoven in dezelfde tijd als op de kookplaat.				
Diepvriesgroenten				
Voor het koken van diepvriesgroenten, zoals bijvoorbeeld snijbonen, hoeft u niet eerst de groenten te ontdoelen. U kunt exact dezelfde kooktijd aanhouden als de kooktijd die nodig is voor het koken van verse groenten.				
Rijst en pasta				
Rijst en pasta dienen altijd in water gekookt te worden, omdat deze graanproducten water moeten opnemen om gaar te kunnen worden. Voor de meest gebruikte rijstsoorten zoals bijvoorbeeld Surinaamse rijst, snelkook-, pandan- of basmatirijst, neemt u op 250 gram rijst 4 deciliter water. Wanneer u een pak rijst koopt staat vaak op de verpakking aangegeven dat de kooktijd 8 minuten is en dat de rijst nog 15 minuten 'droog gestoomd' dient te worden alvorens de rijst geserveerd kan worden. Wanneer u rijst gedurende 20 minuten op 100 °C in de stoomoven bereidt dan is de rijst direct klaar om te serveren. Bij pasta heeft u geen afgemeten hoeveelheid water nodig. Laat de pasta in ruim water garen.				