Bereidingstijden in de **stoomoven**

Weet je niet precies hoe lang je aan moet houden voor het bereiden van jouw groente, vlees- of visgerecht in de stoomoven? Met deze bereidingstijden zoek je het snel op én geniet jij binnen no-time van jouw voedzame en sappige stoomgerecht.

Bereidingstijd **vlees** in de stoomoven

Wat	Porties	Niveau/ type schaal	Temperatuur (°C)	Stoomtijd incl voorverwarmen (min)
Biefstuk	2 stuks	2 / stoomschaal zonder gaatjes	100	25-35
Kippenborst	2 stuks	2 / stoomschaal zonder gaatjes	100	20-30
Worst	2 stuks	2 / stoomschaal zonder gaatjes	100	15-25

Bereidingstijd **vis** in de stoomoven

Wat	Porties	Niveau/ type schaal	Temperatuur (°C)	Stoomtijd incl voorverwarmen (min)
Garnalen	1000 gr.	2 / stoomschaal zonder gaatjes	100	20-30
Visfilet	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	10-20
Hele vis	1000 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	20-30

Bereidingstijd **aardappels, pasta en rijst** in de stoomoven

Wat	Porties	Niveau/ type schaal	Temperatuur (°C)	Stoomtijd incl voorverwarmen (min)
Witte rijst	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	20
Zilvervliesrijst	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	30-45
Spaghetti	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	10-12
Macaroni	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	8-10
Witte rijst	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	20

Bereidingstijd **fruit** in de stoomoven

Wat	Porties	Niveau/ type schaal	Temperatuur (°C)	Stoomtijd incl voorverwarmen (min)
Appel	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	5-15
Abrikozen	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	5-15
Kersen	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	5-15
Kruisbessen (heel)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	5-15
Peer	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	5-15
Pruimen	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	5-15
Rabarber	500 gr.	2 / stoomschaal zonder gaatjes	100	5-15
Nectarines	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	5-15
Bonen (gedroogd)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	85-95

Bereidingstijd **groente** in de stoomoven

Wat	Porties	Niveau/ type schaal	Temperatuur (°C)	Stoomtijd incl voorverwarmen (min)
Bonen (gedroogd)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	85-95
Erwten (gedroogd)	2000 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	40-50
Bloemkool (heel)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	25-40
Bloemkool (roosjes)	1000 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	25-35
Broccoli (heel)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	20-35
Broccoli (roosjes)	1000 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-25
Wortel (heel)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	40-50
Wortel (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-25
Mais	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	25-35
Kikkererwten (gedroogd)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	85-95
Venkel (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-25
Koolraab (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-25
Rode biet (heel)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	60-70
Paprika (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-20
Roodlof (witlof)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-20
Spruiten	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	25-35
Asperges (heel)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-25
Spinazie	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-20
Snijbiet (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-20
Gemixte groenten (partjes)	1000 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	25-35
Kool (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	25-35
Aubergine (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-20
Courgette (partjes)	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-20
Artisjok	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	50-60
Champignons	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-20
Prei	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	20-30
Sperziebonen	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	35-45
Tomaten	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	10
Peultjes	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	20-30
Pompoen	500 gr.	2 / stoomschaal met gaatjes	100	15-25

Enkele ETNA ovens kun je upgraden met een optionele kernthermometer.
Bekijk of dit mogelijk is voor jouw model via **etna.nl/accessoires**

TIP

Hoe weet je zeker dat jouw gerecht goed gaar is?

Vooral wanneer je vlees- en visgerechten bereidt wil je zeker weten dat jouw gerecht goed gaar is. Je kunt hiervoor met een kerntemperatuurmeter controleren hoe warm het gerecht van binnen is. Afhankelijk van de portie of andere ingrediënten in de oven kunnen bereidingstijden afwijken van bovenstaande tabel.