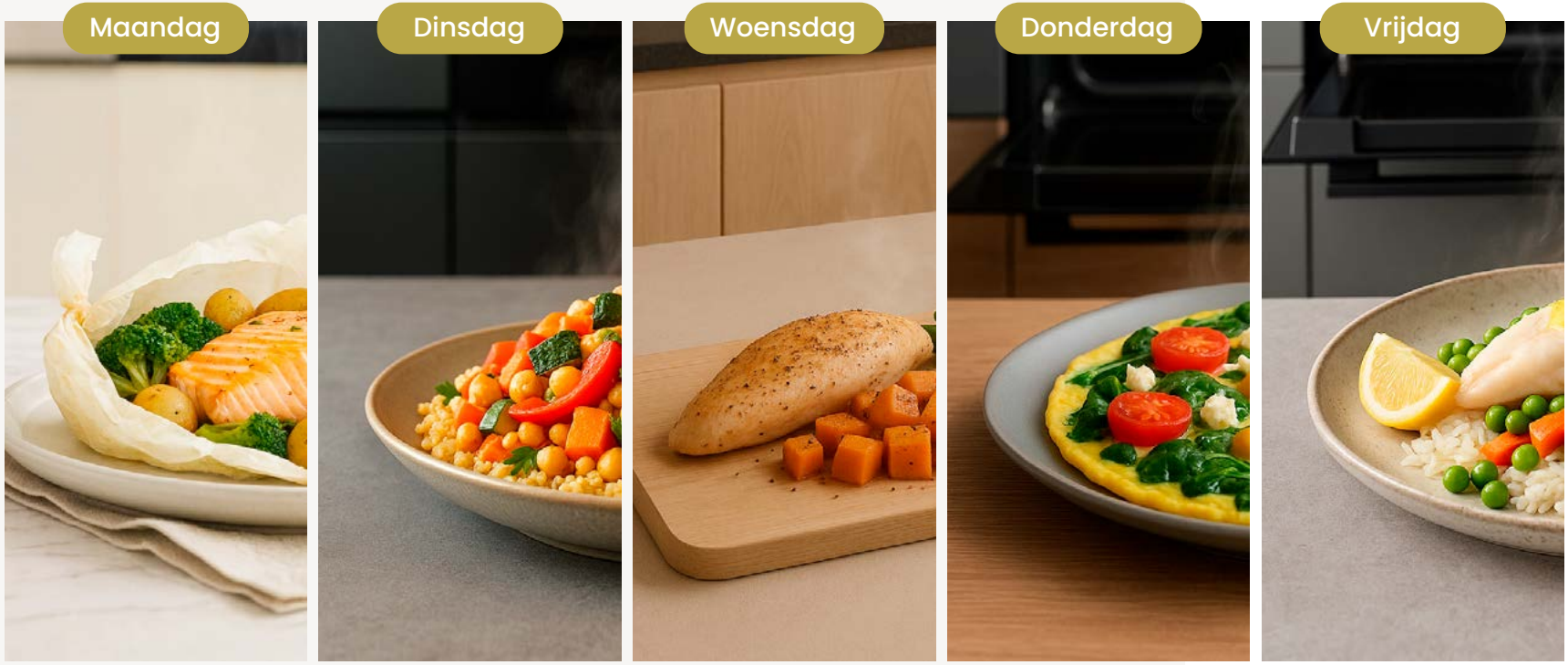
Snel op **stoom weekmenu** voor de ETNA stoomoven

Geen zin in gedoe in de keuken? We vroegen onze digitale chef om een heerlijk weekmenu voor je samen te stellen. Gezond, snel en betaalbaar zoals je van ETNA mag verwachten. Het menu is speciaal voor de ETNA stoomoven en eenvoudig te maken met ingrediënten uit de supermarkt. **Klaar in no-time.**

STOOM SERVEER GENIET



Maandag

bereidingstijd 30 minuten

Stoompakketje met zalm, broccoli en krieltjes

Ingrediënten (voor 2 personen)
- 2 zalmfilets
- 300 gr. krieltjes (voorgekookt, in schijfjes)
- 1 kleine broccoli (in roosjes)
- 1 citroen (in plakjes)
- 2 el olijfolie
- Verse dille
- Zout en peper

Bereiding
- Verdeel de krieltjes en broccoliroosjes over de stoomschaal.
- Leg de zalmfilets erbovenop, bestrooi met zout, peper en dille.
- Leg citroenplakjes op de zalm en besprenkel alles met olijfolie.
- Stoom 20 minuten op 100°C.
- Serveer direct, eventueel met een lepeltje yoghurt of mosterdsaus.

Stomen houdt de **smaak** gevangen – en dat proef je!

ETNA

Dinsdag

bereidingstijd 25 minuten

Couscous met gestoomde groenten en kikkererwten

Ingrediënten (voor 2 personen)
- 150 gr. couscous
- 1 courgette (in blokjes)
- 1 rode paprika (in reepjes)
- 2 wortels (in blokjes)
- 1 blik kikkererwten (uitgelekt)
- 1 tl ras el hanout
- Verse peterselie

Bereiding
- Meng courgette, paprika, wortel en kikkererwten met de ras el hanout.
- Doe de groenten in een stoomschaal en stoom 15 minuten op 100°C.
- Doe de couscous in een kom, giet er kokend water over (1:1 verhouding) en laat wellen.
- Roer de couscous los met een vork en meng met een beetje olijfolie.
- Voeg de gestoomde groenten toe aan de couscous.
- Garneer met verse peterselie en eventueel wat citroensap.

Stomen zorgt ervoor dat **groenten** hun **kleur** én **vitamines** behouden.

ETNA

Woensdag

bereidingstijd 40 minuten

Kipfilet met zoete aardappel en sperziebonen

Ingrediënten (voor 2 personen)
- 2 kipfilets
- 2 zoete aardappels (geschild en in blokjes)
- 200 gr. sperziebonen (schoongemaakt)
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 1 tl tijm
- Zout en peper

Bereiding
- Kruid de kipfilets met zout, peper, knoflook en tijm.
- Verdeel de zoete aardappel en sperziebonen in de stoomschaal.
- Leg de kipfilets erbovenop.
- Stoom alles 30 - 35 minuten op 100°C.
- Controleer of de kip gaar is.
- Serveer eventueel met een lepeltje mosterd of yoghurtsaus.

De kracht van **eenvoud**: **stoom** doet het werk.

Wist je dat... De ideale **kerntemperatuur** van kip is **74°C**. Je kunt dit controleren met een kern-temperatuurmeter. Voor de ETNA OFS956ZG is deze als optionele accessoire verkrijgbaar.

ETNA

Donderdag

bereidingstijd 20 minuten

Stoomomelet met spinazie, tomaat en feta

Ingrediënten (voor 2 personen)
- 4 eieren
- 100 gr. verse spinazie
- 8 cherrytomaatjes (gehalveerd)
- 75 gr. feta (verkruimeld)
- Peper en zout
- Olie of boter om in te vetten

Bereiding
- Klop de eieren los met peper en zout.
- Meng de spinazie, tomaatjes en feta door het eimengsel.
- Vet een kleine ovenschaal of stoomschaal in.
- Giet het mengsel in de schaal.
- Stoom 15 minuten op 100°C tot de omelet gestold is.
- Serveer warm of koud, eventueel met volkorenbrood.

Perfect voor **mealprep**: **gestoomd** eten blijft **langer vers**.

ETNA

Vrijdag

bereidingstijd 30 minuten

Rijst met gestoomde pangasius, doperwten en kerrie-yoghurtsaus

Ingrediënten (voor 2 personen)
- 150 gr. rijst
- 2 pangasiusfilets
- 150 gr. doperwten (diepvries)
- 100 ml yoghurt
- 1 tl kerriepoeder
- ½ citroen (sap)
- Zout en peper

Bereiding
- Kook de rijst volgens de verpakking.
- Leg de vis en doperwten in de stoomschaal, bestrooi met zout en peper.
- Stoom 20 minuten op 100°C.
- Meng de yoghurt met kerriepoeder en citroensap tot een saus.
- Serveer de vis en erwten op de rijst met de saus erover.
- Garneer eventueel met verse koriander of peterselie.

Geen olie nodig, alleen maar **pure ingrediënten** en **stoom**.

ETNA