

GERECHT	INZETBAK	STAND	OVENTEMP.	INSTEEL-NIVEAU	BEREIDINGSTIJD	OPMERKINGEN
AARDAPPELEN, RIJST EN GROENTEN						
Aardappelen	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	22-25 min.	In gelijke stukjes
Rijst	Dichte bak	Stomen	99 °C	3	20 min.	250g + 400 ml water
Snelkookrijst	Dichte bak	Stomen	99 °C	3	8 min.	in ruim water, afgieten /15 min. laten staan
Gierst, bulgur, couscous	Dichte bak	Stomen	99 °C	3	15 min.	250g + 400 ml water
Quinoa	Dichte bak	Stomen	99 °C	3	15 min.	250g + 375 ml water
Gort	Dichte bak	Stomen	99 °C	3	45 min.	250g + 400 ml water
GROENTEN						
Andijvie	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	6 min	
Appelmoes	Dichte bak	Stomen	99 °C	3	20 min.	Na stomen suiker naar smaak toevoegen.
Artisjokken	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	45 min.	
Asperges, groen	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	12 min.	
Asperges, wit	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15 min.	
Aubergine (heel)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	25 min.	
Bietjes (middelgroot)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	45 min.	
Bleekselderij (boogjes)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15-18 min.	
Bloemkool (heel)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	20-25 min.	
Bloemkoolroosjes	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15 min.	
Bospeen in schuine stukken	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15 min.	
Broccoli in roosjes	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3	10 min.	
Kapucijners, vers	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	10-12 min.	
Doperwten, vers	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	10 min.	
Haricots verts	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15 min.	
Koolrabi (blokjes)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	20 min.	
Linzen, bruine en groene	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3	45 min.	In ruim water, zout na bereiden toevoegen
Maïskolven (heel)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	60 min.	
Paprika (blokjes of reepjes)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	5-7 min.	

GERECHT	INZETBAK	STAND	OVENTEMP.	INSTEEL-NIVEAU	BEREIDINGSTIJD	OPMERKINGEN
GROENTEN						
Postelein	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	7-10 min.	
Peultjes	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	8-10 min.	
Prei	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	12-15 min.	in vingerdikke ringen
Rabarber	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3	15-20 min.	na stomen suiker naar smaak toevoegen.
Rode- en witte kool	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15 min.	
Snijbonen (in jujubes gesneden)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15-20 min.	
Sperziebonen	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	20 min.	gehalveerd
Spinazie, kas	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	3-5 min.	
Spruitjes	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	15-20 min.	
Sugar snaps	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	10-12 min.	
Venkel (gesneden)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	12 min.	
Witlof (gesneden)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	12-15 min.	
Worteltjes	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3 en 1	25 min.	
VIS (POCHEREN)						
Forel (ca. 250 g)	Gaatjesbak	Stomen	85 °C	2	20-30 min.	
Witvisfilet/moot (panga, kabeljauw)	Gaatjesbak	Stomen	80 °C	2	15 min.	Afhank. van dikte, (Tong//scholfilet 5-10 min.)
Zalmfilet	Gaatjesbak	Stomen	85 °C	2	40-45 min.	Afhank. van dikte
Zalmforel (ca. 1 kg)	Gaatjesbak	Stomen	85 °C	2	20-30 min.	
SCHHELP-EN SCHAALDIEREN						
Garnalen (Scampi) (vers)	Gaatjesbak	Stomen	85 °C	2	20-25 min.	
Garnalen (Scampi) (bevroren)	Gaatjesbak	Stomen	85 °C	2	30-40 min.	
Mosselen	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	2	20-30 min.	
EIEREN						
Eieren	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	3	5-9 min.	
RIJZEN VAN DEEG						
Gistdeeg	Dichte bak	Stomen	35 °C	3	30-45 min.	

GERECHT	INZETBAK	STAND	OVENTEMP.	INSTEEL-NIVEAU	BEREIDINGSTIJD	OPMERKINGEN
REGENEREREN	bord/bak	Regenereren	135 °C		10-15 min.	
BROOD EN GEBAK						
Afbakbrood	Rooster	Medium vocht	180 °C	3	8-10 min.	
Apfelstrudel	Rooster	Medium vocht	200 °C	3	30-35 min.	
Appeltaart	Rooster	Medium vocht	165 °C	3	60 min.	
Bakpao	Rooster	Stomen	100 °C	3	9-11 min.	
Boterkoek	Rooster	Medium vocht	190 °C	3	20-25 min.	
Cake	Rooster	Medium vocht	160 °C	3	70 min.	
Croissants	Dichte bak	Medium vocht	170 °C	3	15-20 min.	
Pizza (koelvers)	Rooster	Medium vocht	200 °C	3	8-10 min.	
Quiche (koelvers)	Rooster	Medium vocht	200 °C	3	20-25 min.	
Soejes	Dichte bak	Medium vocht	190 °C	3	20 min.	
VLEES						
Stoofvlees lang (goulash, hachee)	Dichte bak	Medium vocht	130 °C		ca. 2-3 uur	
Stoofvlees kort (varkens- of kalfslapjes)	Dichte bak	Medium vocht	130 °C		ca. 15-30 min.	
Rosbief, rose	Gaatjesbak	Langzaam garen	99 °C	2 en 1	ca. 45 min.	Eerst in pan hete boter aan alle kanten dichtschroeien, na bereiding 15 min. afgedekt onder aluminiumfolie laten rusten.
Varkensfilet/rollade	Rooster	Langzaam garen	99 °C	2 en 1	50-55 min.	Eerst in pan hete boter aan alle kanten dichtschroeien, na bereiding 15 min. afgedekt onder aluminiumfolie laten rusten.
Beenham	Rooster	Medium vocht	135 °C	2 en 1	30 min.	
Stoofvlees	Dichte bak	Medium vocht	135 °C	3	108-240 min.	Vlees en ui van tevoeren aangebakken.
Gehaktballetjes (walnoot- grootte) in pastasaus	Dichte bak	Medium vocht	135 °C	2 en 1	25 min.	Saus na bereiding evt binden met allesbinder.

GERECHT	INZETBAK	STAND	OVENTEMP.	INSTEEL-NIVEAU	BEREIDINGSTIJD	OPMERKINGEN
Kipfilet	Rooster	Stomen	90 °C	3 en 1	20-25 min.	na stomen in hete boter aanbakken voor een bruin korstje
					KERNTEMP.	
Kip	Rooster	Medium vocht	130 °C		70 °C	gaar, dichte bak onder rooster
Varkensvlees	Rooster	Medium vocht	130 °C		66-68 °C	iets rose, dichte bak onder rooster.
Rundvlees, rood	Rooster	Medium vocht	130 °C		48-52 °C	rood
Rundvlees, rose	Rooster	Medium vocht	130 °C		50-52 °C	rose, a point, medium, dichte bak onder rooster.
Rundvlees, doorbakken	Rooster	Medium vocht	130 °C		70 °C	doorbakken, dichte bak onder rooster.
Kalfsvlees, rose	Rooster	Medium vocht	130 °C		57-59 °C	rose, a point, medium, dichte bak onder rooster.
Kalfsvlees, doorbakken	Rooster	Medium vocht	130 °C		75 °C	doorbakken, dichte bak onder rooster.
Lamsvlees, rose	Rooster	Medium vocht	130 °C		57 °C	rose, a point, medium, dichte bak onder rooster.
Lamsvlees, doorbakken	Rooster	Medium vocht	130 °C		64-68 °C	doorbakken, dichte bak onder rooster.
Gekookte ham (ca. 1 kg)	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	2	55-65 min.	
Gepocheerde kippenborst	Gaatjesbak	Stomen	90 °C	2	25-35 min.	
Kip, gepocheerd 1-1,2 Kg	Gaatjesbak	Stomen	99 °C	2	60-70 min.	
Kalfs- varkensvlees z. bot 0,8-1 kg	Gaatjesbak	Stomen	90 °C	2	80-90 min.	
Casselerrrib, gepocheerd	Gaatjesbak	Stomen	90 °C	2	70-90 min.	
Tafelspitz (gekookt rundvlees)	Gaatjesbak	Medium vocht	99 °C	2	110-120 min.	
Chipolataworstjes	Gaatjesbak	Stomen	80 °C	2	15-20 min.	
Weense worstjes (witte worst)	Gaatjesbak	Stomen	80 °C	2	20-30 min.	