



COOK IT YOURSELF

# INHOUD

ONS CONCEPT	2
GESTOOMDE DIM SUM DUMPLINGS	3
GESTOOMDE VIS MET GEMBER EN SJALOTTEN	5
GESTOOMDE GROENTENMIX	6
GESTOOMDE STICKY RICE MET KIP	7
GESTOOMDE CHOCOLADE LAVACAKEJES	8



# ONS CONCEPT

In een wereld die vaak gekenmerkt wordt door snelle oplossingen, nodigen onze bamboe stomer recepten je uit om de tijdloze traditie van het met je eigen handen bereiden van maaltijden nieuw leven in te blazen. We prijzen de kunst van het creëren van smaken vanuit het niets en pleiten voor de ongeëvenaarde voldoening die gevonden kan worden in de handeling van culinaire creatie.

Ontdek de allure van stomen, een methode die ingrediënten behoudt van mineralen en vitaminen. Vier samen met ons het plezier van thuis koken, waarbij elk gerecht getuigt van passie, geduld en de allure van koken voor jezelf.

Snel en smaakvol

# Gestoomde Dim Sum Dumplings

## INGREDIËNTEN

1/2	<b>Gemalen Varkensvlees</b>
8-10	<b>Middelgrote garnalen</b>
1	<b>Sjalot</b>
3 snufjes	<b>Witte peper</b>
1/2 theelepel	<b>Zout</b>
1/2 theelepel	<b>Sojasaus</b>
1/4 theelepel	<b>Sesamololie</b>
1 duim	<b>Gember</b>
1 pakje	<b>Dumpling wrappers</b>

## INSTRUCTIE

Combineer het gemalen varkensvlees, de garnalen, de gehakte uitjes, de gember en alle kruiden. Meng goed en zet apart.

Om dumplings te maken, doe je een kleine lepel van de vulling in het midden van een wikkel. Dep een beetje water met je vinger en maak een cirkel rond de rand van de huid, en vouw en plooi de dumpling dienovereenkomstig. Herhaal hetzelfde voor de rest.

Schik de dumplings in een bamboe stoompan (bekleed met bakpapier op de bodem) en stoom ze 8-10 minuten. Serveer direct met zwarte azijn dipsaus.

PORTIES

6

TIJD

30  
mins

LEVEL

easy



# Gestoomde vis met gember en sjalotten

## INGREDIËNTEN

1	<b>Hele vis zoals zeebaars of snapper</b>	2 eetlepels	<b>Shaoxing wijn of droge marsala wijn</b>
6	<b>Uien</b>	2 eetlepels	<b>Plantaardige olie</b>
½ kopje	<b>Verse gember</b>	1 tot 2 theelepels	<b>Zout</b>
3 eetlepels	<b>Sojasaus</b>	1 pakje	<b>Cilantro (optioneel)</b>

## INSTRUCTIES

Zet je stoompan op hoog vuur.

Snijd de vis in punten door voorzichtig drie tot vier sneden te maken langs het lichaam van de vis aan beide kanten, beginnend bij de rugvin tot aan de buik. De sneetjes moeten diep genoeg zijn zodat je er wat gember en uien in kunt doen. Bestrooi de sneetjes aan beide kanten met zout om de vis op smaak te brengen. Doe voorzichtig de helft van de uien en ¼ kopje van de gember in de gleuven.

Meng in een kleine pan op middelhoog vuur de sojasaus, wijn, olie en de resterende uien en ¼ kopje gember. Breng het aan de kook en zet het vuur laag. Houd de saus op laag vuur terwijl de vis stoomt.

Leg de vis in een stoomvaste schaal, zoals een taartvorm, die in je stoompan past. De schaal moet diep genoeg zijn om de saus op de bodem te laten zakken. Stoom de vis 10 tot 15 minuten, afhankelijk van de grootte van de vis. Zet het vuur uit om te controleren of de vis gaar is. Til het deksel van de stoompan voorzichtig op. Voel met de punt van een scherp mes voorzichtig het vlees op het meest zachte deel van de vis. Als het ondoorzichtig is en schilfert, dan is de vis klaar met stomen. Als de vis er niet gaar uitziet, sluit dan het deksel en stoom nog maximaal 5 minuten op hoog vuur.

Haal de schaal uit de stoompan en besprenkel de vis met het sojasausmengsel. Garneer met koriander. Serveer met rijst als onderdeel van een maaltijd.

PORTIES

4

TIJD

25  
mins

LEVEL

easy



Snel en smaakvol

# Gestoomde groentemix



## INGREDIËNTEN

**Een selectie van seizoensgroenten**

**Vlokkig zeezout**

**Goede olijfolie, een paar druppels  
geroosterde sesamolie of sjalotolie**

**Ponzu saus / sojasaus**

## INSTRUCTIES

Was je groenten goed en snijd ze in hapklare stukken. Schik ze in een enkele laag in stoombakjes volgens de benodigde kooktijd. Bijvoorbeeld:

Onderste schaal: gelijke stukken langzamer kokende groenten. Bijvoorbeeld: zoete aardappel, aardappel, winterpompoe, bieten. Deze zijn meestal in ongeveer tien minuten gaar. Middelste lade: gelijke stukken broccoli, bloemkool. Bovenste schaal/laatste minuut: asperges, favabonen (binnenste peulen), doperwten.

Breng een decimeter water aan de kook in een pan die groot genoeg is voor de diameter van je stoompan. Je kunt ook een wok gebruiken. Het water moet niet zo hoog staan dat het contact maakt met de groenten als je de stomer in de pan plaatst - doe een snelle test als je het niet zeker weet en verwijder wat water als dat nodig is.

Het doel is dat je groenten perfect gaar zijn en klaar om te serveren vlak voordat je gaat zitten. In het ideale geval zijn alle groenten op hetzelfde moment gaar. Zo doe je dat...

Ongeveer tien minuten voordat je klaar bent om te serveren, leg je de groenten van de slowcooking onderste plaat boven het kokende water, afgedekt. Laat ze daar stomen tot ze voor ongeveer 2/3 gaar zijn, ongeveer 6-7 minuten. Doe een test en snijd tegen het einde in de wortelgroenten om er zeker van te zijn dat ze gaar zijn.

De middelste schaal heeft maar 3-4 minuten nodig, dus voeg die toe en zet het deksel een niveau hoger. En de groenten op de bovenste plaat, zoals kikkererwten en asperges, hebben alleen een beetje stoom nodig om op te lichten, amper een minuut. Voeg dat als laatste toe. Of als je maar twee mandjes hebt, voeg deze dan toe aan het broccoli/bloemkoolmandje om het af te maken. Je zult kleine aanpassingen moeten maken op basis van de grootte van je groenten, maar dit is het algemene idee. Kook ze tot ze helder en zacht zijn en je ze lekker vindt smaken.

Serveer de gestoomde groenten, genesteld, in een mandje om te serveren met een drupje goede olie - geroosterde sesam, sjalot, olijfolie, kruiden, enz. Met een vleugje vlokkig zeezout. Of een lekker toefje ponzu.

PORTIES

4

TIJD

10

mins

LEVEL

easy

# Gestoomde Sticky Rice met Kip

PORTIES  
4

TIJD  
50  
mins

LEVEL  
medium

## INSTRUCTIES

Meng blokjes kip met oestersaus, sojasaus en sesamolie. Marineer 15 minuten.

Snijd de champignons en plakjes worst

Leg geweekte kleefrijst, gemarineerde kip, plakjes worst en champignons in een schaal.

Plaats de schaal in de bamboestomer en stoom ongeveer 25-30 minuten tot de rijst zacht is.

Verwijder de schaal voorzichtig en laat iets afkoelen voor het opdienen.

## INGREDIËNTEN

600g

$\frac{1}{2}$

2 kommen

2

$\frac{1}{4}$  kop

1 theelepel

1 eetlepel

1 theelepel

**Kip**

**Ui**

**Kleefrijst**

**Chinese worstjes**

**Gedroogde shiitake**

**champignons**

**Saffraan bloem**

**Sojasaus**

**Sesam-olie**



# Gestoomde chocolade lavacakejes

## INGREDIËNTEN

60 gram	<b>Halfzoete chocolade chips</b>	85 gram	<b>Bloem</b>
60 gram	<b>Zware slagroom</b>	45 gram	<b>Ongezoet cacao poeder</b>
		$\frac{3}{4}$ theelepel	<b>espressopoeder</b>
170 gram	<b>Suiker</b>	$\frac{1}{2}$ theelepel	<b>zuiveringszout</b>
100 gram	<b>Plantaardige olie</b>	$\frac{1}{4}$ theelepel	<b>zout</b>
80 gram	<b>Griekse yoghurt</b>	400 ml	<b>water</b>
1	<b>Ei</b>		<b>Verse frambozen en slagroom om te serveren</b>
1	<b>Eigeel</b>		
$\frac{3}{4}$ theelepel	<b>Vanille-extract</b>		

## INSTRUCTIES

### Ganache

Doe de chocoladeschilfers in een mengkom en hak ze fijn. Schraap de zijanten van de mengkom af met een spatel en verwarm 2 min.

Voeg slagroom toe en verwarm 2 minuten. Schraap met een spatel de zijanten van de mengkom schoon en meng. Doe over in een kom en laat opstijven in de koelkast (ongeveer 1 uur).

Schep de gereserveerde ganache in 6 balletjes (ongeveer 1 el) en zet ze in de koelkast tot ze stevig zijn, of tot ze nodig zijn.

### Cake

Vet 6 schaaltes van 4 oz in en zet apart.

Doe suiker, olie, yoghurt, ei, eidooier en vanille in een mengkom en mix.

Voeg bloem, cacao poeder, espressopoeder, zuiveringszout en zout toe en meng. Schraap de zijanten van de mengkom af met een spatel en mix nog een keer. Verdeel het beslag gelijkmatig over de vormpjes. Duw voorzichtig 1 gekoeld ganachebolletje in elk schaalte, net zo lang tot het volledig bedekt is met cakebeslag, leg het in de Varoma schaal en zet apart. Maak de mengkom schoon.

Doe water in de mengkom. Plaats de Varoma schaal met gevulde ramekins op hun plaats, zet het deksel vast en stoom 30 min. Garneer met frambozen, bestrooi met suiker en serveer warm.



PORTIES	VOORBEREIDING	TIJD	LEVEL
6	20 mins	180 mins	easy





## CONTACT

[www.cookityourself.eu](http://www.cookityourself.eu)

[info@cookityourself.eu](mailto:info@cookityourself.eu)

[@cookityourself.eu](https://www.instagram.com/cookityourself.eu)

