



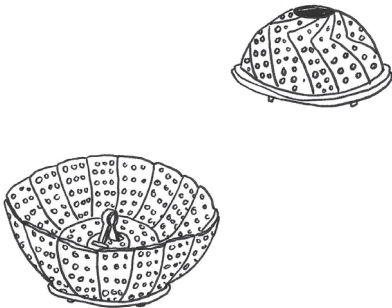
## Stomen

.....

Stomen is een traditionele Oosterse manier van koken die ook bij ons erg populair is. Deze kooktechniek zorgt voor een lichte en gezonde bereiding, zonder gebruik van vet en met behoud van vitaminen en mineralen. Dankzij het stomen behouden ingrediënten optimaal hun pure smaak. Je kunt bijna alle groenten stomen, evenals alle soorten vis en stukjes kalkoen of kip. Stoom vis altijd heel voorzichtig boven zacht kokend water, zo voorkom je dat het tere visvlees droog wordt. Ook sommige Aziatische hapjes worden met stoom bereid, bijvoorbeeld 'dim sum', Chinese (deeg)hapjes.

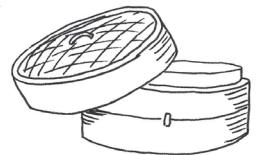
### Stoommand roestvrij staal

Deze uitklapbare stoomwaaier kan je zowel in een grote als in een kleine pan gebruiken. Vul de pan met ca. 2 cm water of bouillon en breng dit aan de kook. Leg de ingrediënten in de waaier en stoom onder afgesloten deksel gaar:



### Stoommand bamboe

Dit mandje kan je in een wok plaatsen, maar ook op een gewone pan met de juiste, zelfde diameter. Doe ca. 4 cm water of bouillon in de wok of pan en breng dit aan de kook. Stapel één of meerdere bamboe stoommandjes op elkaar en sluit het bovenste mandje af met het deksel. In de verschillende mandjes kun je zowel vis, rijst als groenten samen stomen. Leg het ingrediënt met de langste stoomtijd altijd onderin. Vis of dim sum kunnen snel vastkleven aan het mandje; dit voorkom je door het gerecht op een velletje bakpapier, een blaadje sla of een porseleinen schaalteje te leggen.



Kijk voor tips, informatie en recepten op: [www.dille-kamille.com](http://www.dille-kamille.com)



#dillekamille