

## De Cedarwood Ovenplank in de Aga



### De ovenplank

De ovenplank is een cederhouten plank waarmee je gerechten in de oven een subtiel houtachtig rokerig aroma geeft. Voedsel dat op de ovenplank wordt bereid, blijft sappig. Door verhitting in de oven geeft de plank de geur van het cederhout af en dat wordt als een extra smaak aan het gerecht toegevoegd. Er zijn kleine (19 x 30 cm) en grote planken (29 x 34 cm) en elke plank heeft een geultje zodat het vocht opgevangen wordt dat bij verwarming uit de ingrediënten komt. Het cederhout is afkomstig uit duurzaam beheerde productiebossen aan de Canadese Westkust.

### Week de plank minimaal een uur

Voor gebruik wordt de plank in water geweekt: minimaal één uur en maximaal 24 uur. Tijdens de bereidingstijd in de oven geeft de plank het vocht weer af. Daardoor drogen de voedingsmiddelen niet uit en behouden ze hun smaak en voedingswaarde. Bovendien verloopt het garingsproces gelijkmatiger; door het vrijkomende vocht drogen de hoeken van het product niet eerder uit, maar blijven even smeuig als de rest van het voedsel. Omdat de plank met water doordrenkt is, zal hij in de oven niet snel verbranden of verkolen. Normaal gesproken wordt de plank in water geweekt, maar je kunt de ingrediënten ook een ander aroma geven door de plank te weken in bijvoorbeeld vruchtensap, wijn, appelcider, bier, sterke drank of een mengsel van verschillende vloeistoffen.

### Wat kan er op de plank?

Vlees, vis, groente, noten, paddenstoelen, kruiden, kaas ... eigenlijk kan alles erop. Maar het moet wel een beetje met de houtsmak combineren. Alle soorten vis, groente, noten, de meeste vleessoorten en kaas profiteren van de smaak van de plank, maar fruit combineert wat minder goed.

### Gebruik

Houd het eenvoudig! De plank geeft al veel smaak aan de ingrediënten, dus gebruik geen overvloed aan kruiden, specerijen en smaakmakers.

- Week de plank minimaal een uur in water. Leg een gewicht op de plank, anders gaat hij drijven.
- Voor extra aroma verwarm je de plank voor: 5 minuten in de braadoven of 10 minuten in de bakoven.
- Bestrijk de plank eventueel met een doorgesneden teentje knoflook.
- Bestrijk het voedsel desgewenst met olie en plaats het op de plank. Zet de plank onder in de braadoven of in de bakoven. De oventijd is gelijk aan de normale oventijd of ietsje langer. Dit komt doordat de ovenplank de warmte niet geleidt. Keer de ingrediënten daarom halverwege de bereidingstijd om. Plaats de plank niet hoog boven in de braadoven, dan zou hij kunnen schroeien.
- Platte ingrediënten hebben meer raakvlak met de plank dan ronde, dus leg bijvoorbeeld een doorgesneden courgette met het snijvlak op de plank.
- Neem de plank uit de oven en serveer de gerechten op de plank. Het houtaroma is de dag na het koken nog beter te proeven en ook bij invriezen blijft de smaak behouden.

### Onderhoud

Bij normaal onderhoud gaat de plank zeer lang mee. Het is mogelijk dat er een scheurtje in de plank komt of dat hij verkleurt, maar dat kan geen kwaad. Gebruik hem echter niet als snijplank. Was de plank na gebruik af met wat afwasmiddel onder warm stromend water en zet de plank droog weg. Hout is van nature bacteriedodend en door de hoge temperaturen waarop de plank gebruikt wordt, krijgen bacteriën geen kans.

Droogstomen: na intensief gebruik is reinigen met water en zeep soms niet voldoende. De sappen en oliën trekken in het hout. Verwijder de sappen en oliën als volgt: plaats de droge CedarWood OvenPlank 30 seconden op de zijkant op het rooster op de braadovenvloer. Het oppervlak zal vettig zijn. Veeg het vet met keukenpapier of een oude doek weg. Herhaal deze procedure desgewenst.

Wil je het aroma van de plank weer een beetje oppeppen, dan schuur je de droge plank met middelgrof schuurpapier een beetje op. Dit is alleen nodig als je veel olie gebruikt, want de olie verstopt de poriën een beetje. Een schuurbeurt opent de houtvezels, waardoor weer meer van het aroma van de plank vrijkomt. Bovendien verdeelt de warmte zich dan wat regelmatig, en daardoor wordt de smaak weer wat intenser.

### **Geroosterde tomaatjes** (borrelhapje of groente- of bijgerecht)

*30 kerstomaatjes, zonder kroontjes*  
*8 teentjes knoflook, in de lengte in parten*  
*4 eetlepels olijfolie*  
*1 teentje knoflook, geperst*  
*20 gram pijnboompitten*  
*1½ theelepel gedroogde Italiaanse kruiden*  
*versgemalen zout en peper*  
*paar takjes verse basilicum*

Stop de partjes knoflook in de tomaten.  
Zet de tomaten met het kroontje naar beneden tegen elkaar op de geweekte plank.  
Meng de olie met de knoflook, de pijnboompitten en de Italiaanse kruiden en verdeel dit over de tomaatjes.  
Maal er peper en zout over.  
Zet 2 uur op de onderste richel van de bakoven (of 15 min. beneden in de braadoven en daarna 2 uur in de kookoven).  
Bestrooi met verse basilicum en sprenkel er desgewenst wat balsamicoazijn over.  
*Tip:* voeg aan het oliemengsel desgewenst gesnipperde ui of verse kruiden toe.

### **Gevulde champignons** (groente- of bijgerecht)

*20 champignons, zonder steeltjes*  
*20 gram boter*  
*1 kleine ui, gesnipperd*  
*1 teentje knoflook, geperst*  
*50 gram verse spinazie*  
*50 gram paneermeel*  
*4 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt*  
*½ theelepel gedroogde dragon*  
*versgemalen zout en peper*

Smelt de boter in een koekenpan op de sudderplaat.  
Fruit de uit totdat hij wat zachter is en bak daarna de knoflook even mee. Voeg de spinazie toe en bak deze mee totdat hij geslonken is.  
Voeg, van de plaat af, paneermeel, kaas en dragon toe.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Vul de uitgeholde champignons hoog op met het mengsel en leg ze op de geweekte plank. Zet 20 minuten op het rooster op de bodem van de braadovenvloer.

### **Gevuld varkenshaasje** (vleesgerecht)

*2 varkenshaasjes, in de lengte gehalveerd*  
*zout en versgemalen peper*  
*2 eetlepels pesto (of tapenade)*  
*1 bolletje mozzarella, in dunne plakken*  
*6 plakken coburgerham*

Bestrooi binnen- en buitenzijde van de varkenshaasjes met zout en peper  
Bestrijk de onderste helft van de varkenshaasjes met pesto en verdeel de plakjes mozzarella er dakpansgewijs over.  
Klap de haasjes dicht en vouw het dunne puntje onder het dikke gedeelte.  
Leg per varkenshaasje drie plakken ham overlappend op een werkblad en rol het haasje strak erin.  
Plaats de varkenshaasjes op de geweekte plank 25 minuten boven in de bakoven (of 20 minuten beneden in de braadoven met de koude plaat erboven) en daarna 15 minuten in de kookoven.

### **Curry-kokosgarnalen** (visgerecht of borrelhapje)

*500 gram grote garnalen, schoongemaakt*  
*1 eetlepel rode-currypasta*  
*1 eetlepel arachideolie*  
*1 eetlepel bruine suiker*  
*2 dl kokosmelk*  
*schijfjes citroen*  
*het groen van 1 lente-uitje,*  
*in dunne schuine ringetjes*

Verhit in een pan op de sudderplaat de olie.  
Voeg de currypasta en de bruine suiker toe en breng aan de kook. Giet de kokosmelk erbij en laat even koken en wat dikker worden. Schep de garnalen erdoor.  
Leg de garnalen op de geweekte plank en leg er wat schijfjes citroen tussen. Zet de plank 10 minuten onder in de braadoven. Serveer met de overgebleven kokossaus.  
Strooi er wat lente-ui over.

Op de website van Cooker at Home staan ook nog twee videofilmmpjes met recepten met de ovenplank:  
[Gerookte zalm met mousseline-saus](#) en [Gevulde portobello's](#).