

Boemcool burger met walnoten



Beschrijving: Bloemkool is een traditionele Hollandse groente. Dat maakt deze burger lekker herkenbaar. De walnoot die erin zit, is zijn beste vriend en zorgt samen met de Goosche Pikante kaas, voor een ultieme smaakcombinatie.

Bereidings-advies: De burger bevat rauwe ingrediënten welke tijdens het invriezen goed bewaard blijven. Een korte bereiding zorgt voor zo min mogelijk verlies van de voedingsstoffen.



Bak de **bevroren** burgers 5 tot 8 minuten per kant in een koekenpan met een beetje olie of boter, op een middel tot lage warmtebron. Niet te hoog omdat het suiker uit de bieten snel verbrand. Gaar eventueel met het deksel erop om de burger sappig te houden.



Gebruik op de barbecue een **pizza plaat of een dichte grilplaat** om de burgers te garen.



Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de bevroren burgers op een plaat met bakpapier. 5 tot 8 minuten bakken, eventueel met stoom om uitdroging te voorkomen. Bak voor een extra lekkere smaak de bevroren burgers voordat ze in de oven gaan, aan beide kanten kort aan in de koekenpan in een beetje olie of boter.



Verwarm de frituur op 180°C. Leg de burger rustig in het netje. Frituur 2 tot 3 minuten.

Serveertip: Deze burgers is is gewoon puur het lekkerst. Maar op een lunch broodje met honing-mosterd dressing en sla doet hij het ook heel goed.

Bewaar advies: Dagvers bereid. Diepgevroren (onder -18°C) tenminste 3 maanden te bewaren. Na ontdooien, gekoeld (onder 7°C) tenminste 2 dagen te bewaren. De houdbaarheid kan verlengd worden door de burger te garen.

Ingrediënten: bloemkool (39%), biologische WALNOTEN (19%), Goosche pikante (gepasteuriseerde koeMELK, zout, zuursel, stremsel, conserveermiddel E251, kleurstof E106b) biologische haver (GLUTENBEVATTEND GRAAN), biologische halvolle melk, ui, biologisch EI, biologisch speltmeel (GLUTENBEVATTEND GRAAN), zout, peper, tijm.

- Bijzonderheden:
- ✓ **Geen toegevoegde suikers.**
 - ✓ **Eiwit rijk product:** de hoeveelheid eiwit in 100g is 25% van de energiewaarde.
 - ✓ **Bevat 52g groenten** per burger van 100g. Het Voedingscentrum adviseert om 250g groente per dag te eten.
 - ✓ **Bevat 19g haver** per burger van 100g. Het eten van 30 tot 60 gram haverproducten per dag, verlaagt het LDL-cholesterolgehalte in het bloed. Een laag LDL-cholesterol zorgt ervoor dat je minder risico hebt op hart- en vaatziekten (bron: voedingscentrum).
 - ✓ **Bevat 1,5mg ijzer** per burger van 100g. Uit onder andere walnoten, haver en bloemkool.
 - ✓ Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt **streekproducten en biologische ingrediënten.**

Voedingswaarde
 per 100g:
 (berekend op basis
 van de Nevo-tabel)

energie	1325,1KJ/ 245,8 Kcal
eiwit	15,2g (=5% v/d energiewaarde)
vet	20,9g
- waarvan verzadigd	5,3g
koolhydraten	16g
-waarvan suikers	2,3g
vezels	2,9g
zout	1 g
ijzer	1,5mg
Vitamine B1	234,9 mg
Vitamine B12	127,5mcg

Criteria voor een goede vleesvervanger (volgens het voedingscentrum):

- zout (minder dan 1,1g per 100g)
- eiwit (meer dan 12% van de energie, en
- ijzer (meer dan 0,8mg per 100g) en
- vitamine B1 (meer dan 0,06mg per 100g en/ of
- vitamine B12 (0,24 mcg per 100g)

Allergenen: Bevat walnoten, melk, ei en glutenbevattend graan uit haver en spelt.
 Wordt bereid in een keuken waar gewerkt wordt met glutenbevattende granen, ei, pinda's, soja, melk, noten, selderij, mosterd en sesam.

