

## Boeren bietenburger



**Beschrijving:** Stevige burger met een goede bite. Smaakvol en smeug door gebruik van verse bietjes en saladekaas.

**Bereidingsadvies:**



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:** Serveer op een lunch broodje met mango, avocado, cressen of kiemgroenten en honing-mosterd dressing. Of serveer in plaats van vlees bij groente en aardappels.

**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:** Rode biet (40%), witte kaas (Gepasteuriseerde KOEMELK, zout, zuursel, stremsel), biologische HAVERvlokken, ui, biologisch EI, biologisch speltmeel (GLUTEN BEVATTEND GRAAN), knoflook, peper, zout

- Bijzonderheden:
- ✓ **Geen toegevoegde suikers.**
  - ✓ **Eiwit rijk product** (hoeveelheid eiwit in 100g is 25% van de energiewaarde).
  - ✓ **Bevat 51g groenten** per burger van 100g. Het Voedingscentrum adviseert om 250g groente per dag te eten.
  - ✓ **Bevat 20g 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).
  - ✓ **Bron van vezels:** 3,2g per 100g.
  - ✓ **Bevat 1,5mg ijzer** uit onder andere haver en bieten.
  - ✓ Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt **streekproducten en biologische ingrediënten.**

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

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| energie             | 742,8KJ/ 141,7 Kcal |
| eiwit               | 9,2g                |
| vet                 | 7,4g                |
| - waarvan verzadigd | 3,9g                |
| koolhydraten        | 16,5g               |
| -waarvan suikers    | 3,1g                |
| vezels              | 3,2g                |
| zout                | 1g                  |
| ijzer               | 1,5mg               |
| Vitamine B1         | 30 mg               |
| Vitamine B12        | 80,2mcg             |

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 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.

