

Pompoenburger met pit



Beschrijving: Bij de eerste hap een zoete verleiding, maar in de nasmaak een lekker pittig ding. Smaakvol en romig met mango en crème fraise.

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: Lekker bij een rucola salade of op een lunch broodje met rucola en crème fraise.

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: pompoen (42%), haver, ui, crème fraise, suiker, mango, biologisch ei, biologisch speltmeel, zout, kruiden en specerijen.

Bijzonderheden

- ✓ **Eiwit rijk product** (hoeveelheid eiwit in 100g is 25% van de energiewaarde).
- ✓ **Bevat 56g groenten** per burger van 100g. Het Voedingscentrum adviseert om 250g groente per dag te eten.
- ✓ **Bevat 21g 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 0,8mg ijzer** uit onder andere haver en pompoen.
- ✓ Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt **streekproducten en biologische ingrediënten**.

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

energie	619,6KJ/ 108,7 Kcal
eiwit	3,6g= 13% v/d energiewaarde
vet	5,1g
- waarvan verzadigd	1,1g
koolhydraten	20,7g
-waarvan suikers	7,7g
vezels	2,6g
zout	0,4g
ijzer	0,8mg
Vitamine B1	206,7 mg
Vitamine B12	3,1mcg

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 haver en spelt.
 Wordt bereid in een keuken waar gewerkt wordt met glutenbevattende granen, ei, pinda's, soja, melk, noten, selderij, mosterd en sesam.

