

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. Pompoen wordt in Nederland aan het eind van de zomer en in de herfst geoogst. Omdat pompoenen goed te bewaren zijn, heeft de pompoen aangenijk altijd een lage klimaat belasting.

Maatvoering De burger is rauw 100g, diameter 10cm. Verpakt per 10 stuks in een doos van 20x10x10cm. De 150g burger heeft een diameter van 12cm en zijn per 20 verpakt in een doos van 25x25x10cm

Bereidingsadvies: 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.

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 (MELK), suiker, mango, biologisch EI, biologisch speltmeel (GLUTEN), zout, kruiden en specerijen.

Bijzonderheden

- ✓ Bron van **eiwit** (hoeveelheid eiwit in 100g is 13% van de energiewaarde).
- ✓ **Bevat 58g 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% van de 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	0,2 mg
Vitamine B12	0,03 mcg

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.