

Spinazieburger rauw



Beschrijving: Zonnige Mediterrane smaak, waarbij de pijnboompitten zorgen voor een goede bite. Spinazie is een lentegroente wat van nature veel ijzer bevat. In combinatie met de roomkaas, bevat de burger veel eiwitten, waardoor het prima als vleesvervanger kan dienen.

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:



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 grillplaat** 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



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

Serveertip: Beleg de burger met gegrilde paprika, yoghurt knoflooksaus, verse basilicum en geraspte kaas. Gebakke uitjes, avocado en tomaat zijn ook lekker erbij.

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.

Productspecificatie

Versie: 21-05-2019

Ingrediënten: ingrediënten: spinazie (33%), roomkaas (MELK, ROOM), biologische haver, ui, biologisch EI, pijnboompitten, tomatenvlokken, speltmeel (GLUTEN), peper, zout, knoflook en fijne kruiden.

Bijzonderheden

- ✓ **Eiwitrijk product** (50% van de energie waarde). Waardoor het een goede vleesvervanger is.
- ✓ **Lage milieubelasting:** Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van **streekproducten, seizoensproducten en biologische ingrediënten.**
- ✓ **Geen toegevoegde suikers.**
- ✓ **Bevat 50g groenten** per burger van 100g. Het Voedingscentrum adviseert om 250g groente per dag te eten.
- ✓ **Bevat 17g 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 ijzer 2,28mg ijzer** per burger van 100g uit onder andere haver, spinazie en pijnboompitten.
- ✓ Dit product is gemaakt in een keuken en niet in de fabriek. De producten dragen liefde in zich, doordat de ambachtman aandacht schenkt aan de beiding van elk product.

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

energie	907kJ/ 140kcal
eiwit	20,4g (50% van de energie waarde)
vet	13g
- waarvan verzadigd	5,5g
koolhydraten	16,2g
-waarvan suikers	3,8g
vezels	3g
zout	0,55g
ijzer	2,28mg
Vitamine B1	0,21 mg
Vitamine B12	0,14 mcg

Criteria voor een goede vleesvervanger (volgens het voedingscentrum):

- Energie in Kcal: minder dan 200 per 100g
- Zout: minder dan 1,1g per 100g
- Eiwit: meer dan 12% van de energie, bij voorkeur 20% van de energie.
- IJzer: meer dan 0,8mg per 100g
- 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.



To Maat
e-mail: tomaat.voorhout@gmail.com
website: www.tomaatvoorhout.com

Productspecificatie
Versie: 21-05-2019