

## Vegan zomerburger



**Beschrijving:** Veganistische burger met rodepaprika en wittekool op smaak gebracht met kruiden in zomerse smaken. De burger is een bron van vezels en is eiwitrijk. Daarmee is hij goed als vleesvervanger. Omdat de burger geen dierlijke ingrediënten bevat is hij ook geschikt bij lactose intolerantie.

**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.

**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:** Tempe (SOJA), groenten 33% (rode paprika, ui en witte kool), haver, havermout, tomaten puree (tomaten, zout), speltmeel (GLUTEN BEVATTEND GRAAN), kruiden en specerijen, knoflook.

## Bijzonderheden

- ✓ **Eiwit rijk product** (hoeveelheid eiwit in 100g is 22% van de energiewaarde).
- ✓ **Bevat 33g groenten** per burger van 100g. Het Voedingscentrum adviseert om 250g groente per dag te eten.
- ✓ **Bevat ca 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 1,8mg ijzer** uit de haver en de tempe.
- ✓ Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt **streekproducten en biologische ingrediënten**.

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

energie	653,5 KJ/ 159,5 Kcal
eiwit	9g (eiwitrijk: 22% van de energie waarde)
vet	4,6g
- waarvan verzadigd	0,7g
koolhydraten	17,5g
-waarvan suikers	8,1g
vezels	4,9g (bron van vezels)
zout	0,75g
ijzer	1,76mg
Vitamine B1	0,16mg
Vitamine B12	0mcg

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 soja 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.