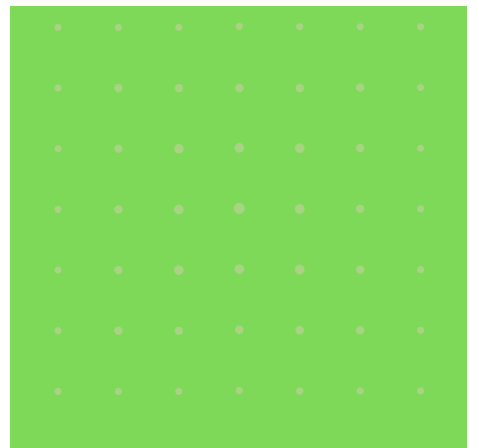


To

maat

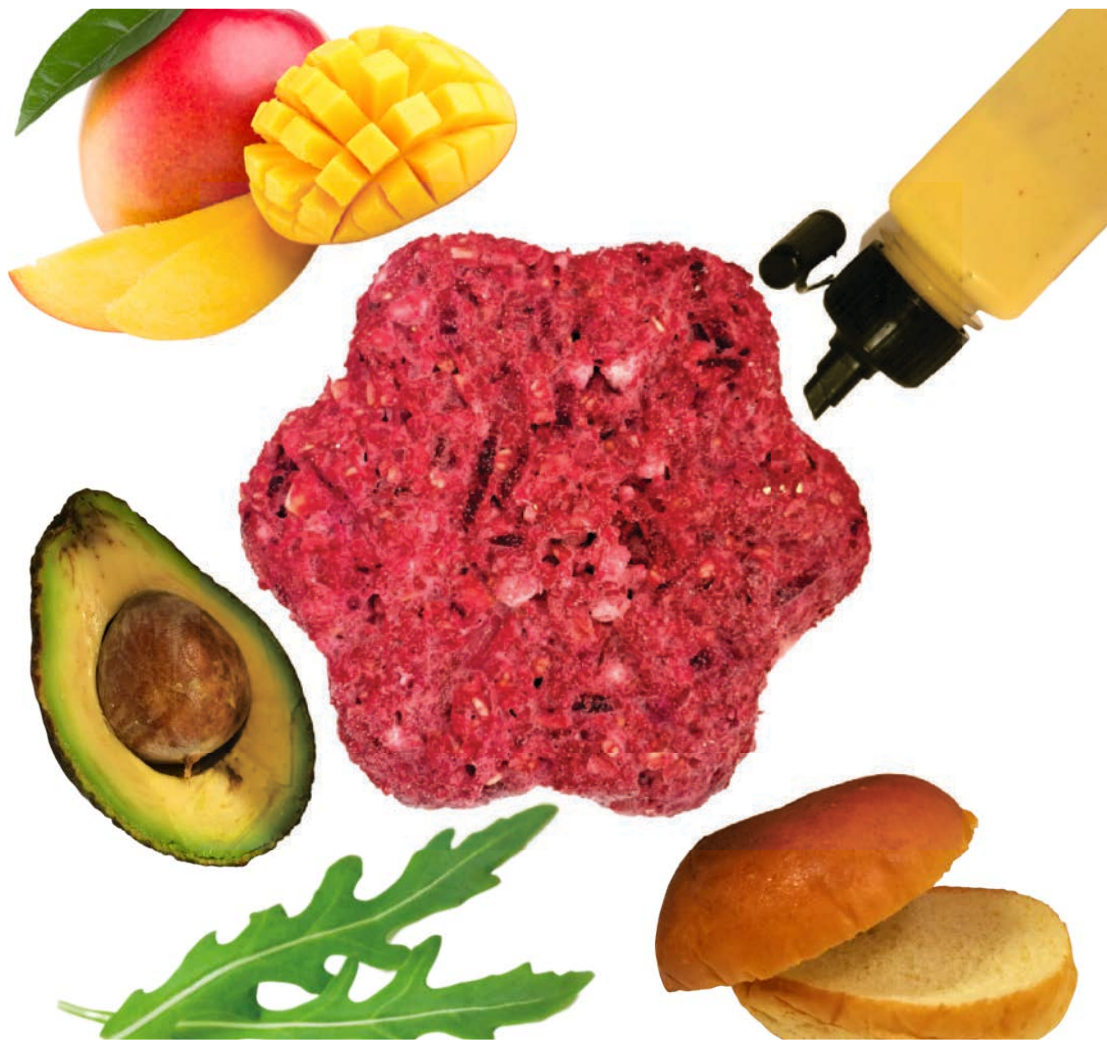
GROENTEBURGERS

uit de Bollenstreek



INHOUD

- Pagina 03 - Inleiding
- Pagina 04 - Spinazie garnituur alla parmigiana
- Pagina 05 - Broodje bietenburger
- Pagina 06 - Tortilla vegano otoño
- Pagina 07 - Nachos met geplukte koningszwam
- Pagina 08 - Tarte au chou-fleur
- Pagina 09 - Brioche met kaas-uienburger
- Pagina 10 - Libanees streetfood
- Pagina 11 - Gevulde paprika met spinazieburger
- Pagina 12 - Algemene bereidingswijze, bewaren & contact



INLEIDING

Gezond en vers

Onze groenteburgers zijn gemaakt van Hollandse groente, afkomstig van lokale telers. Voor de gezondheid kunnen we wel wat extra groente gebruiken. De burgers bevatten een volwaardige voedingswaarde waarmee ze vlees kunnen vervangen. Een belangrijk ingrediënt is het Europese graan: haver. Haver bevat naast eiwitten ook het unieke vezel Beta-glucan, wat het cholesterol kan verlagen en daarmee cardiovasculaire risico's beperken.



Goed geteeld voedsel van gezonde bodems

We gebruiken uitsluitend zorgvuldig geselecteerde, pure ingrediënten. Goed geteeld voedsel van gezonde bodems. Kunstmatige bindmiddelen, smaak- en geurstoffen horen daar niet bij. En ook geen conserveringsmiddelen. Na bereiding worden de burgers direct ingevroren, waardoor smaak en voedingswaarde het beste bewaard blijven. De burgers zijn rauw en moeten voor consumptie nog verhit worden. Groenteburgers bakken anders dan vlees en vis. Hoe u ze het beste kunt bereiden, vindt u achterin dit boekje.

Eén stap terug en twee naar voren

Onderweg hebben wij recepten verzameld. U zult zien dat de traditionele Hollandse groenten uit de burgers goed samen gaan met alle invloeden binnen de moderne samenleving. Door wereldwijd te kijken naar traditionele voeding kunnen we een modern evenwichtig en gezond eetpatroon terugvinden. Neem de tijd, kook en eet aan tafel. Je voelt je nog beter wanneer je samen eet. Een stapje terug in de tijd met vergeten groenten en dan 2 naar voren.



SPINAZIE GARNITUUR ALLA PARMIGIANA



DIT GERECHT IS HEERLIJK VOL VAN SMAAK EN KAASACHTIG.
SERVEER MET VERSE TAGLIATELLE - 4 PERSONEN
15 MINUTEN BEREIDEN - 30 MINUTEN IN DE OVEN OP 180°C

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook gesnipperd
1,5 blik van 400g gepelde tomaten
1 eetlepel tomaten puree
1,5 theelepel kristal suiker
1/4 theelepel chilivlokken
3/4 theelepel paprikapoeder
2 theelepels verse oregano blaadjes
fijngehakt
45g ontpitte kalamata olijven doormidden
gescheurd
zout en zwarte peper
15 spinazie garnituur of 4 spinazieburgers
handje verse basilicum gehakt
ca. 50g vers geraspte Parmezaan of een
andere oude kaas.

Bereidingswijze

Gebruikt u spinazieburgers, laat ze dan ontdooien en rol van elke burger 4 ballen. Gebruikt u de spinazie garnituur, dan kun je ze in de vriezer laten tot aan gebruik.
Verwarm de oven voor op 180°C. Verwarm de olijfolie in een grote sauteerpan op een middelhoge warmtebron. Bak de knoflook 1 minuut totdat hij geurt. Voeg de tomaten uit blik, tomatenpuree, suiker, chilivlokken, paprikapoeder, oregano, 1 theelepel zout en een flinke draai versgemalen zwarte peper.
Laat de saus 8 minuten zachtjes koken en dikker worden. Voeg 400ml water toe en breng het geheel aan de kook. Laat 10 minuten sudderen.
Giet de saus in een ovenschaal, verdeel de (bevroren) spinazie garnituur erin. Bak 30 minuten in de oven. Haal de schaal uit de oven en bestrooi met olijven, basilicum en vers geraspte kaas erover en dien op.

BROODJE BIETENBURGER



ER GEBEURD IETS MAGISCH TUSSEN DE BIETENBURGER
IN COMBINATIE MET DE AVOCADO EN MANGO.
4 PERSONEN - 20 MINUTEN BEREIDEN

Ingrediënten

4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel honing
1 eetlepel citroensap
4 bietenburgers
4 rustieke broodjes of hamburger broodjes
1 mango
1 avocado
handje rucola

Bereiding

Maak de honing-mosterdsaus. Roer hiervoor de mayonaise, mosterd, honing en citroensap door elkaar. Snijd de mango en avocado in plakken. Besprenkel de avocado iets met citroen, zodat de plakjes mooi groen blijven.

Haal de bietenburgers uit de vriezer en bak de burgers op een lage warmtebron in olie of boter in 8 minuten per kant gaar. Wil je de burgers barbecueën, gebruik dan een dichte, ingevette plaat. Bak de bietenburgers op de indirecte kant van de BBQ.

Snijd de broodjes open en rooster de helften in een grillpan of op de barbecue, zodat er mooie grillstrepen ontstaan. Besmeer de beide helften van de broodjes met de honing-mosterdsaus. Leg wat rucola op de onderkant van het broodje, dan de bietenburger, mango en de avocado en als laatste de bovenkant van het broodje.



TORTILLA VEGANO OTOÑO



DE VEGAN GROENTEBURGER HEEFT EEN MEXICAANS TINTJE EN COMBINEERT DAARDOOR GOED MET TORTILLA'S EN SALSA
4 PERSONEN - 30 MINUTEN BEREIDEN

Ingrediënten

4 vegan Mexicaanse burgers
4 tortilla's
2 eetlepels (vegan)mayonaise
2 eetlepels (vegan) creme fraiche
1 teen knoflook gehakt
1 eetlepel bieslook gehakt
ca. 100g geraspte kaas of plantaardige rasp.

salsa:

3 tomaten van de beste kwaliteit
1 rode ui gesnipperd
1 teentje knoflook gesnipperd
rode peper zonder zaadjes, fijngehakt
verse koriander gehakt
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels citroensap
snuf zout

Bereiding

Laat de Mexicaanse burgers ontdooien. Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng ondertussen de (vegan)mayonaise, (vegan)crème fraiche, knoflook en bieslook door elkaar voor de knoflooksaus. Bedek de tortilla's met een laagje saus.
Verwarm olie in de koekenpan en rul de Mexicaanse burgers op een middelhoge warmtebron gedurende ca. 6 minuten, zoals je ook met gehakt doet. Verdeel het gerulde mengsel in het midden over de hele lengte van de tortilla. Zet de tortilla's eventueel vast met een cocktailprikker. Leg de tortilla's in een ingevette ovenschaal.
Verwijder voor de salsa het sap en de pitjes uit de tomaat en snij het vruchtvlees in hele kleine blokjes. Meng met de gesnipperde ui, rode peper en koriander. Roer er de olijfolie, citroensap en het zout doorheen.
Verdeel de salsa over de tortilla's en strooi vervolgens de (vegan) geraspte kaas eroverheen. Zet ca. 15 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Serveer met een frisse salade.

NACHOS MET GEPLUKTE KONINGSZWAM



DE GEPLUKTE KONINGSZWAM HEEFT EEN STOERE ROKERIGE BBQ SMAAK.

4 PERSONEN - 30 MINUTEN BEREIDEN

Ingrediënten

4 porties geplukte koningszwam
400g nachos
200g plantaardige rasp of geraspte kaas
ca. 4 eetlepels/ 60g guacamole
ca. 120g salsa
eventueel bosui en rode peper voor garnering

Salsa:

3 tomaten van de beste kwaliteit
rode ui gesnipperd
1 teentje knoflook gesnipperd
rode peper zonder zaadjes, fijngehakt
verse koriander gehakt
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels citroensap
snuf zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Ontdooi 4 porties geplukte koningszwam. Start met het maken van de salsa. Verwijder het sap en de pitjes uit de tomaat en snij het vruchtvlees in hele kleine blokjes. Meng met de gesnipperde ui, rode peper en koriander. Roer er de olijfolie, citroensap en het zout doorheen.

Verdeel de nachos over 4 kleine ovenbakjes of in één grote ovenschaal en bestrooi met (vegan)geraspte kaas. Roerbak de geplukte zwam op een middelhoge warmtebron, tot de zwam mooi droog is. Haal de nachos met gesmolten kaas uit de oven, verdeel de geplukte zwam erover heen. Doe er een paar goede scheppen guacamole bij en schep er salsa overheen. Garneer met in ringen gesneden bosui en rode peper.



TARTE AU CHOU-FLEUR



EEN FEESTELIJK OPGEMAAKT TAARTJE MET DE BLOEMKOOLBURGER, WALNOTENPESTO EN COURGETTE SPAGHETTI.
4 PERSONEN - 20 MIN. BEREIDEN - 30 MINUTEN IN DE OVEN OP 180°C

Bereiding

Laat de bloemkoolburgers ontdooien. Laat 4 plakjes bladerdeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 180°C. Maak de walnootpesto. Doe hiervoor de knoflook, peterselie, 50g (de helft) van de geraspte kaas en de walnoten in een bak en pureer met de staafmixer. Giet de olijfolie erbij en pureer tot een smeugig geheel. Breng op smaak met vers gemalen peper. Leg 4 kookringen van ca. 9cm doorsnede op een met bakpapier beklede bakplaat. Steek met de kookring een ronde vorm uit het bladerdeeg. Dit is de bodem. Druk hierop de bloemkoolburger. Heeft u geen ring, kunt u dit zelf maken van aluminium folie. Bak de bloemkoolburgers ca. 20 minuten en haal ze dan uit de oven. Maak ondertussen de courgette spaghetti. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de spirelli spiraal snijder. U kunt natuurlijk ook met een dunschiller smalle linten van de courgette maken. Meng de courgette met een beetje olijfolie, peper en zout.

Verdeel de walnootpesto in een laagje op de gebakken bloemkoolburgers in de kookringen. Verdeel dan de courgette spaghetti over de kookringen. Leg de rest van de geraspte kaas (50g) op een hoopje op de bakplaat, zodat dit tijdens het bakken mooi uitvloeit. Plaats de bloemkooltaartjes voor 10 minuten terug in de oven. Leg ze dan op borden en verwijder de bakringen. Decoreer met de gesmolten kaas, bloemen, tomaat en sla.

Ingrediënten

4 bloemkoolburgers
4 plakjes bladerdeeg
2 teentjes knoflook
ca. 15g verse peterselie
100g geraspte Gooische pikante of een andere oude kaas
50g walnoten
5 eetlepels zachte olijfolie
peper en eventueel zout naar smaak
1 courgette
1 eetlepel olijfolie
voor decoratie: 4 cherry tomaatjes, eetbare bloemen en verschillende kleuren sla

BRIOCHE MET KAAS- UIENBURGER



DE KAAS- UIENBURGER IS EEN ECHTE KLASSIEKER QUA SMAAK.
GOED IN COMBINATIE MET ZOETE BRIOCHE
4 PERSONEN - 30 MINUTEN BEREIDEN

Ingrediënten

ca. 150g winterpeen
ca. 300g witte kool of spitskool
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels (zacht, romige) yoghurt
2 theelepels mosterd
peper

4 kaas-uienburgers
1 komkommer
1 tomaat
75g sla bijvoorbeeld mesclun
4 briochebollen (evt. zelf gemaakt)

voor de saus:

4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel honing
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Rasp de winterpeen en snijd de kool in zo smal mogelijke repen. Halveer de repen eventueel nog iets. Doe de wortel en kool met elkaar in een saladeschaal. Meng voor de dressing de mayonaise, yoghurt, mosterd en een draai peper met elkaar en roer door de salade. Zet de salade koel weg. De kool heeft dan de tijd om een beetje zacht te worden.

Bak de bevroren kaas-uienburgers in een beetje olie of boter in de koekenpan op een lage tot middelhoge warmtebron. Draai na 8 minuten de burgers om en bak nog 8 minuten.

Snijd ondertussen de komkommer en tomaat in plakjes en meng de ingrediënten voor de saus met elkaar in een beker.

Snijd de briochebollen open en rooster eventueel beide kanten voor mooie grillstrepen. Doe de saus op de bollen, de sla, dan de kaas-uienburger, de tomaat, komkommer en een flinke schep koolsalade. Serveer de rest van de koolsalade erbij.

LIBANEES STREETFOOD



ULTIEM STREET FOOD MET DE GEPLUKTE KONINGSSZWAM OP LIBANEES FLATBREAD. LEKKER MET RODEKOOL SALADE. 4 PERSONEN - 30 MINUTEN BEREIDEN

Ingrediënten

1 gegrilde paprika (evt. uit een pot)
20 cherry tomaatjes
1 komkommer
1 rode ui
2 eetlepels (vegan)mayonaise
2 eetlepels BBQ saus
4 Libanees flatbread
4 porties geplukte koningszwam
ca. 100g ijsbergsla of mesclun

Bereiding

Halveer een paprika en verwijder de zaadjes. Besprenkel met olijfolie en zout. Leg 30 minuten onder de grill (200°C). Doe de paprika na het grillen in een plastic zak en laat afkoelen. Ontvel dan de paprika en snijd in smalle repen.

Halveer de tomaatjes. Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd de helften in dunne plakken. Halveer de ui en snijd in dunne halve ringen.

Bak de koningszwam in een wok of koekenpan met een beetje olie op een middelhoge tot hoge warmtebron. Roerbak tot de reepjes mooi droog en iets bruin zijn.

Verwarm het flat bread kort in een droge, hete koekenpan of in de magnetron. Roer de mayonaise met de BBQ saus door elkaar en verdeel over de 4 platte broden. Verdeel alle rauwkost erover en de koningszwam en rol hem op.





GEVULDE PAPRIKA MET SPINAZIEBURGER

LEKKER MEDITERRAANS BIJGERECHT DIE OOK HEEL GOED OP DE BARBECUE KAN WORDEN KLAARGEMAAKT.
4 PERSONEN - 30 MINUTEN BEREIDEN



Ingrediënten

2 rode paprika's
olijfolie of zonnebloemolie
zout
4 spinazieburgers

voor de knoflooksaus:

1 teentje knoflook
1 eetlepel crème fraîche
1 eetlepel mayonaise
bieslook of peterselie als decoratie

Bereiding

Laat de spinazieburgers ontdooien. Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadjes, maar laat het steeltje als decoratie zitten. Besprenkel de binnen- en de buitenkant met olie en wat zout. Vul elke helft van de paprika met één spinazieburger. Leg de paprika's in een ovenschaal en bak ca. 30 minuten in het midden van de oven. Of leg ze op de indirecte kant van de barbecue en bak met het deksel op de barbecue in ca. 30 minuten gaar.

Snipper de knoflook en meng met de crème fraîche, mayonaise en bieslook tot een dikke saus. Schep voor het serveren de saus op de paprika en garneer met de bieslook of peterselie.



ALGEMENE BEREIDINGSWIJZE



Bereid de burgers direct **vanuit de diepvries**. Doe ze met een beetje vet in een pan en laat op een laag- tot middelhoge warmtebron 8 minuten garen, draai de burger om en bak de andere kant ook in 8 minuten gaar.



Gebruik op de BBQ een goed ingevette dichte plaat, grillpan of aluminium grillbakje. Bereid de burgers direct vanuit de diepvries op de indirecte kant van de BBQ in 8 minuten per kant gaar.



Verwarm de oven voor op 200°C en bak de diepgevroren burgers op bakpapier in ca. 15 minuten gaar. Eventueel met stoom.



Verwarm de frituur voor op 170°C en frituur de burgers vanuit de vriezer in ca. 3-4 minuten gaar.

kijk voor meer informatie op:

www.groenteburgers.eu

Vinkenweg 50b,
2231 NT Rijnsburg



@groenteburgers.eu

#groenteburgers



info@groenteburgers.eu

KOELVERS?

Zijn de burgers koelvers (ontdooid)?
Bereid de burgers dan met het benodigde beleid en verkort de bereidingstijd met ca. 2 minuten per kant.

BEWAREN

In de vriezer: op ten minste -18°C.
In de koelkast: bewaar ontdooide burgers 3 dagen bij 7°C of 4 dagen bij 4°C.