



# Edamame burger

(12 PERSONEN/PORTIES)

## Ingrediënten

- 250 gr Tuinerwten
- 400 gr Edamame boontjes
- 120 gr Spinazie
- 2 gr Rode peper
- 2 gr Komijnzaad
- 10 gr Paneermeel
- 50 gr Notenpesto
- 0,2 gr Peper wit
- 60 gr Patentbloem
- 20 gr Havermoutvlokken
- 20 gr Vloeibare margarine
- 20 gr Zonnebloemolie

## Bereidingswijze

1. Breng water aan de kook en blancheer de tuinerwten en edamame boontjes kort. Spoel ze nadien onmiddellijk onder koud water.
2. Was de spinazie en laat goed uitlekken.
3. Snijd de rode peper in kleine snippers.
4. Voeg de tuinerwten, edamame boontjes en spinazie bij elkaar in een blender tot een gladde massa.
5. Doe de groene massa in een kom en spatel hierdoorheen de rode peper, komijnzaad, peper en notenpesto.
6. Meng vervolgens de bloem en havermout doorheen de massa.
7. Maak kleine burgertjes en haal deze door het paneermeel.
8. Breng in een pan de margarine en zonnebloemolie op temperatuur en bak de burgertjes gaar.

### Voedingswaarde per portie (80 g)

Energie (kcal)	162
Vet (g)	7,8
Verzadigd vet (g)	1,0
Eiwit (g)	9,3
Koolhydraten (g)	10,5
Vezels (g)	6,0
Zout (g)	0,03



**Goede zorg  
proef je**

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord