



Bron: bertyn.eu | Chef: | ©

Vegetarische pompoenburger

Ingrediënten

- 100 g ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 100 g vruchtvlies van pompoen, in kleine stukjes
- 150 g seitan, grof gemalen
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- 100 g hazelnoten, grof gemalen
- 3 eetlepels edelgistvlokken
- 50 g boekweitmeel
- 1 eetlepel sojasaus
- peper en zout
- olijfolie

Extra info

Recept geschikt voor:

4 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

15 minuten

Gebruikte producten

De **Bertyn producten** die gebruikt zijn bij het maken van vegetarische pompoenburger

- [Veggie Protein Bloc - Natur](#)
- [Veggie Protein Bloc - Spelt](#)
- [Veggie Protein Bloc - Tarwe](#)

Bereiding

1. Stoof de ui gaar in wat olijfolie.
2. Voeg de knoflook en de pompoenstukjes toe en laat ze stoven tot de pompoen gaar is.
3. Voeg de seitan en de peterselie toe.
4. Roer de hazelnoten, de edelgistvlokken, het boekweitmeel en de sojasaus erdoor. Kruid met peper en zout en meng alles goed.
5. Verdeel het mengsel in 4 porties en maak er platte burgers van. Je kunt de burgers een perfecte vorm geven door telkens een metalen ring te vullen met een deel van het mengsel en het mengsel aan te stampen, bijvoorbeeld met de onderkant van een glas. Maar je kunt ze ook met de hand vorm geven.
6. Bak de burgers in wat olijfolie goudbruin, 2 minuten aan elke kant.