

# Polpette di tacchino alle erbe con aioli cremosa all'avocado e lime

Polpette di tacchino ricche di proteine e aromatizzate con erbe, accompagnate da una cremosa aioli all'avocado: una colazione amica della glicemia che ti mantiene sazio a lungo.

Preparazione: 10 min

Cottura: 10 min

Totale: 20 min

Porzioni: 5

GL 0.6 / GI 28

## Ingredienti

**lean protein, zero glycemic impact** tacchino macinato biologico

**anti-inflammatory herb** salvia essiccata

**digestive support** semi di finocchio

**aromatic herb** timo essiccato

**may help regulate blood sugar** aglio in polvere

**adds savory depth** cipolla in polvere

**for patties** sale marino

**freshly ground preferred** pepe nero

**medium-chain triglycerides for cooking** olio di cocco extravergine

**low GI, high in healthy fats** avocado maturo, schiacciato

[logifoodcoach.com/recipes/polpette-di-tacchino-alle-erbe-con-aioli-cremosa-all-avocado-e-lime](https://logifoodcoach.com/recipes/polpette-di-tacchino-alle-erbe-con-aioli-cremosa-all-avocado-e-lime)

**choose sugar-free variety** maionese all'olio di avocado

---

**from half a lime** succo di lime fresco

---

**fresh for aioli** spicchio d'aglio piccolo, tritato

---

**for aioli** sale marino

---

**warm spice** cumino macinato

---

**optional garnish** erba cipollina fresca, tritata

---

**optional serving suggestion, very low GI** insalata mista

---

## Istruzioni

---

### Step 1

Unisci il tacchino macinato con salvia, semi di finocchio, timo, aglio in polvere, cipolla in polvere, sale marino e pepe nero in una ciotola capiente. Usa le mani pulite per mescolare delicatamente le spezie nella carne fino a distribuirle uniformemente, facendo attenzione a non lavorare troppo il composto.

### Step 2

Dividi il composto di tacchino condito in cinque porzioni uguali, circa 85 grammi ciascuna. Forma ogni porzione in una polpetta spessa circa 2 cm, creando una leggera rientranza al centro con il pollice per evitare che si gonfi durante la cottura.

### Step 3

Scalda l'olio di cocco in una padella grande in ghisa o antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti finché non diventa lucido ma non fumante. L'olio dovrebbe ricoprire uniformemente la padella quando la fai ruotare.

### Step 4

Disponi con cura le polpette di tacchino nella padella calda, lasciando spazio tra ognuna. Cuoci senza muoverle per 3-4 minuti finché il fondo non sviluppa una crosticina dorata e si stacca facilmente dalla padella.

---

### Step 5

Gira ogni polpetta con una spatola e cuoci l'altro lato per altri 3-4 minuti finché la temperatura interna raggiunge i 75°C e la carne non è più rosa al centro. Trasferisci su un piatto e lascia riposare per 2 minuti.

### Step 6

Mentre le polpette cuociono, prepara l'aioli unendo l'avocado schiacciato, la maionese all'olio di avocado, il succo di lime, l'aglio tritato, il sale marino e il cumino in una ciotola piccola. Mescola energicamente con una forchetta fino a ottenere un composto liscio e cremoso, aggiustando il condimento a piacere.

### Step 7

Servi ogni polpetta di tacchino con una generosa cucchiata di aioli all'avocado e lime e guarnisci con erba cipollina fresca tritata. Per un controllo ottimale della glicemia, accompagna con un contorno di spinaci saltati o una piccola insalata mista condita con olio d'oliva e aceto.