

Kalkoen ontbijtburgers met kruidenkorst en romige avocado-limoen aioli

Eiwitrijke kalkoenburgers gekruid met aromatische kruiden, geserveerd met een heerlijke avocado aioli—een bloedsuikervriendelijk ontbijt dat je lang verzadigd houdt.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 10 min

Totaal: 20 min

Porties: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingrediënten

lean protein, zero glycemic impact biologische kalkoenmince

anti-inflammatory herb gedroogde salie

digestive support venkelzaad

aromatic herb gedroogde tijm

may help regulate blood sugar knoflookpoeder

adds savory depth uienpoeder

for patties zeezout

freshly ground preferred zwarte peper

medium-chain triglycerides for cooking extra vierge kokosolie

low GI, high in healthy fats rijpe avocado, geprakt

logifoodcoach.com/recipes/herb-crusted-turkey-breakfast-patties-with-creamy-avocado-li

choose sugar-free variety mayonaise van avocado-olie

from half a lime vers limoensap

fresh for aioli kleine knoflookteen, fijngehakt

for aioli zeezout

warm spice gemalen komijn

optional garnish verse bieslook, gehakt

optional serving suggestion, very low GI gemengde sla

Instructies

Step 1

Meng de kalkoenmince met salie, venkelzaad, tijm, knoflookpoeder, uienpoeder, zeezout en zwarte peper in een grote kom. Gebruik schone handen om de kruiden voorzichtig door het vlees te mengen tot alles gelijkmatig verdeeld is, zonder het mengsel te veel te kneden.

Step 2

Verdeel het gekruide kalkoenmengsel in vijf gelijke porties van ongeveer 85 gram elk. Vorm elke portie tot een burger van ongeveer 2 cm dik, en maak met je duim een lichte deuk in het midden om uitpuilen tijdens het bakken te voorkomen.

Step 3

Verhit de kokosolie in een grote gietijzeren of antiaanbakpan op middelhoog vuur gedurende 1-2 minuten tot het glimt maar niet rookt. De olie moet de pan gelijkmatig bedekken als je hem rondbeweegt.

Step 4

Leg de kalkoenburgers voorzichtig in de verwarmde pan, met ruimte ertussen. Bak ze 3-4 minuten ongestoord tot de onderkant een goudbruine korst heeft en gemakkelijk loslaat van de pan.

Step 5

Keer elke burger met een spatel en bak de andere kant nog eens 3-4 minuten tot de kerntemperatuur 74°C bereikt en het vlees niet meer roze is van binnen. Leg op een bord en laat 2 minuten rusten.

Step 6

Terwijl de burgers bakken, maak je de aioli door de gepraakte avocado, mayonaise van avocado-olie, limoensap, fijngehakte knoflook, zeezout en komijn in een kleine kom te mengen. Roer krachtig met een vork tot het glad en romig is, en pas de smaak aan naar wens.

Step 7

Serveer elke kalkoenburger met een royale klodder avocado-limoen aioli en garneer met verse gehakte bieslook. Voor optimale bloedsuikercontrole serveer je erbij een portie gesauteerde spinazie of een kleine gemengde salade met olijfolie en azijn.