

Gekruide kalkoenburgers voor het ontbijt met romige avocado-limoensaus

Eiwitrijke kalkoenburgers gekruid met aromatische kruiden passen perfect bij een frisse avocadosaus voor een bloedsuikervriendelijk ontbijt dat je lang verzadigd houdt.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 10 min

Totaal: 25 min

Porties: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingrediënten

Lean protein with minimal impact on blood sugar biologisch kalkoengehakt

Aromatic herb, negligible glycemic impact gedroogde salie

Digestive aid with no glycemic impact venkelzaad

Antioxidant-rich herb gedroogde tijm

May help improve insulin sensitivity knoflookpoeder

Adds flavor without sugar uienpoeder

For seasoning patties zeezout

Enhances nutrient absorption zwarte peper

Medium-chain triglycerides for cooking extra vierge kokosolie

Low GI (15), rich in healthy fats rijpe avocado, gepureerd

logifoodcoach.com/recipes/herb-spiced-turkey-breakfast-patties-with-creamy-avocado-lim

Healthy fat-based condiment, no sugar mayonaise met avocado-olie

Low GI citrus, adds brightness vers limoensap

Fresh garlic supports metabolic health kleine teentje knoflook, fijngehakt

For seasoning sauce zeezout

May help regulate blood sugar gemalen komijn

Optional garnish, adds color and mild onion flavor verse bieslook, gehakt

Instructies

Step 1

Meng het kalkoengehakt met salie, venkelzaad, tijm, knoflookpoeder, uienpoeder, zeezout en zwarte peper in een middelgrote kom. Gebruik je handen of een vork om grondig te mengen tot alle kruiden gelijkmatig door het vlees zijn verdeeld.

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 druk voorzichtig aan zodat ze goed bij elkaar blijven. Maak een lichte deuk in het midden van elke burger om opbollen tijdens het bakken te voorkomen.

Step 3

Verhit de kokosolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur gedurende 1-2 minuten tot het glanst maar niet rookt. De pan moet heet genoeg zijn dat een klein stukje vlees meteen sist als je het toevoegt.

Step 4

Leg de kalkoenburgers voorzichtig in de verwarmde koekenpan met ruimte ertussen. Bak ze 3-4 minuten ongemoeid tot de onderkant een goudbruine korst krijgt. Keer elke burger om en bak nog eens 3-4 minuten tot de kerntemperatuur 74°C bereikt en het vocht helder is.

Step 5

Bereid terwijl de burgers bakken de avocado-limoensaus. Prak de avocado in een kleine kom tot grotendeels glad met wat textuur. Voeg de mayonaise met avocado-olie, limoensap, fijngehakte knoflook, zeezout en komijn toe.

Step 6

Roer de sausingrediënten krachtig met een vork of kleine garde tot goed gemengd en romig. Proef en pas de smaak aan met extra zout of limoensap indien gewenst. De saus moet glad en gietbaar zijn maar dik genoeg om te scheppen.

Step 7

Leg de gebakken kalkoenburgers op borden. Schep op elke burger een royale klodder avocado-limoensaus en garneer met vers gehakte bieslook indien gebruikt. Serveer direct met zetmeelarm groenten zoals gesauteerde bladgroenten of plakjes tomaat voor een compleet ontbijt met lage glycemische index.