

# Hambúrgueres de peru com crosta de ervas e aioli cremoso de abacate e limão

*Hambúrgueres de peru ricos em proteína temperados com ervas aromáticas, acompanhados de um aioli cremoso de abacate — um pequeno-almoço amigo do açúcar no sangue que te mantém saciado.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 10 min

Total: 20 min

Porções: 5

**GL 0.6 / GI 28**

## Ingredientes

**lean protein, zero glycemic impact** peru moído biológico

**anti-inflammatory herb** salva seca

**digestive support** sementes de funcho

**aromatic herb** tomilho seco

**may help regulate blood sugar** alho em pó

**adds savory depth** cebola em pó

**for patties** sal marinho

**freshly ground preferred** pimenta preta

**medium-chain triglycerides for cooking** óleo de coco virgem extra

**low GI, high in healthy fats** abacate maduro, esmagado

---

**choose sugar-free variety** maionese de óleo de abacate

---

**from half a lime** sumo de limão fresco

---

**fresh for aioli** dente de alho pequeno, picado

---

**for aioli** sal marinho

---

**warm spice** cominhos moídos

---

**optional garnish** cebolinho fresco, picado

---

**optional serving suggestion, very low GI** folhas de salada mistas

---

## Instruções

---

### Step 1

Combina o peru moído com a salva, sementes de funcho, tomilho, alho em pó, cebola em pó, sal marinho e pimenta preta numa tigela grande. Usa as mãos limpas para misturar suavemente os temperos por toda a carne até ficarem distribuídos uniformemente, tendo cuidado para não trabalhar demasiado a mistura.

### Step 2

Divide a mistura de peru temperado em cinco porções iguais, aproximadamente 85 gramas cada. Molda cada porção num hambúrguer com cerca de 2 cm de espessura, criando uma ligeira depressão no centro com o polegar para evitar que inche durante a cozedura.

### Step 3

Aquece o óleo de coco numa frigideira grande de ferro fundido ou antiaderente em lume médio durante 1-2 minutos até ficar brilhante mas sem fumar. O óleo deve cobrir a frigideira uniformemente quando rodado.

### Step 4

Coloca cuidadosamente os hambúrgueres de peru na frigideira aquecida, deixando espaço entre cada um. Cozinha sem mexer durante 3-4 minutos até o fundo desenvolver uma crosta dourada e soltar facilmente da frigideira.

[logifoodcoach.com/recipes/hamburgueses-de-peru-com-crosta-de-ervas-e-aioli-cremoso-de-abacate-e-limao](http://logifoodcoach.com/recipes/hamburgueses-de-peru-com-crosta-de-ervas-e-aioli-cremoso-de-abacate-e-limao)

## Step 5

Vira cada hambúrguer usando uma espátula e cozinha o segundo lado por mais 3-4 minutos até a temperatura interna atingir 74°C e a carne já não estar rosada no centro. Transfere para um prato e deixa repousar durante 2 minutos.

## Step 6

Enquanto os hambúrgueres cozinharam, prepara o aioli combinando o abacate esmagado, maionese de óleo de abacate, sumo de limão, alho picado, sal marinho e cominhos numa tigela pequena. Mexe vigorosamente com um garfo até ficar suave e cremoso, ajustando o tempero a gosto.

## Step 7

Serve cada hambúrguer de peru coberto com uma generosa colherada do aioli de abacate e limão e guarnece com cebolinho fresco picado. Para um controlo ideal do açúcar no sangue, acompanha com espinafres salteados ou uma pequena salada de folhas mistas temperada com azeite e vinagre.