

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

logifoodcoach.com/recipes/hamburgueres-de-peru-com-crosta-de-ervas-e-aioli-cremoso-de-abacate-e-limao

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 fumegar. 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/hamburgueres-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 cozinham, 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.