

Hambúrgueres de peru com ervas e molho cremoso de abacate e limão

Hambúrgueres de peru ricos em proteína temperados com ervas aromáticas combinam perfeitamente com um molho picante de abacate para um pequeno-almoço que não afeta o açúcar no sangue e mantém-te saciado.

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 25 min

Porções: 5

GL 0.6 / GI 28

Ingredientes

Lean protein with minimal impact on blood sugar peru moído biológico

Aromatic herb, negligible glycemic impact sálvia seca

Digestive aid with no glycemic impact sementes de funcho

Antioxidant-rich herb tomilho seco

May help improve insulin sensitivity alho em pó

Adds flavor without sugar cebola em pó

For seasoning patties sal marinho

Enhances nutrient absorption pimenta preta

Medium-chain triglycerides for cooking óleo de coco virgem extra

Low GI (15), rich in healthy fats abacate maduro, esmagado

Healthy fat-based condiment, no sugar maionese de óleo de abacate

Low GI citrus, adds brightness sumo de limão fresco

Fresh garlic supports metabolic health dente de alho pequeno, picado

For seasoning sauce sal marinho

May help regulate blood sugar cominho moído

Optional garnish, adds color and mild onion flavor cebolinho fresco, picado

Instruções

Step 1

Mistura o peru moído com a sálvia, sementes de funcho, tomilho, alho em pó, cebola em pó, sal marinho e pimenta preta numa tigela média. Usa as mãos ou um garfo para misturar bem até que todos os temperos estejam distribuídos uniformemente pela carne.

Step 2

Divide a mistura de peru temperada em cinco porções iguais, aproximadamente 85 gramas cada. Molda cada porção num hambúrguer com cerca de 2 cm de espessura, pressionando suavemente para garantir que se mantêm unidos. Faz uma ligeira depressão no centro de cada hambúrguer para evitar que inchem durante a cozedura.

Step 3

Aquece o óleo de coco numa frigideira grande em lume médio durante 1-2 minutos até ficar brilhante mas sem fumegar. A frigideira deve estar quente o suficiente para que um pequeno pedaço de carne chie imediatamente quando adicionado.

Step 4

Coloca cuidadosamente os hambúrgueres de peru na frigideira aquecida, deixando espaço entre cada um. Cozinha sem mexer durante 3-4 minutos até que o fundo desenvolva uma crosta dourada. Vira cada hambúrguer e cozinha por mais 3-4 minutos até que a temperatura interna atinja 74°C e os sucos saiam claros.

Step 5

Enquanto os hambúrgueres cozinham, prepara o molho de abacate e limão. Numa tigela pequena, esmaga o abacate até ficar maioritariamente suave com alguma textura restante. Adiciona a maionese de óleo de abacate, sumo de limão, alho picado, sal marinho e cominho.

Step 6

Mexe os ingredientes do molho vigorosamente com um garfo ou um batedor pequeno até ficarem bem combinados e cremosos. Prova e ajusta o tempero com sal adicional ou sumo de limão se desejas. O molho deve ser suave e líquido mas espesso o suficiente para colocar em colheradas.

Step 7

Transfere os hambúrgueres de peru cozinhados para pratos de servir. Cobre cada hambúrguer com uma colherada generosa do molho de abacate e limão e decora com cebolinho fresco picado se usares. Serve imediatamente acompanhado de vegetais sem amido como folhas verdes salteadas ou tomate fatiado para um pequeno-almoço completo de baixo índice glicémico.