

Hamburguesas de Pavo con Salsa de Manzana y Ciruela



Total:

30 - 40 minutos

Sirve:

4 - 6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El pavo picado tiene un sabor delicado y debe ser tratado con respeto al añadir condimentos y salsas. Estas hamburguesas son muy sustanciosas y saludables y cobran vida cuando se sirven con la [Salsa de Manzana y Ciruela](#) o una salsa de arándanos.

450 gramos
a 680 gramos de carne picada de pavo, solo la carne blanca
(1-1½
libras)
52 gramos
de copos de avena
(
taza)
14 gramos
de semillas de girasol sin sal
(1 ½
cucharadas)
15 gramos
de arándanos secos
(2
cucharadas)
40 gramos
de cebolla rallada, utilizando el Cono #1
(¼
taza)
1 huevo batido
4 gramos
de adobo bajo en sal
(1
cucharada)
1 diente de ajo, picado
3 gramos

de perejil, picado
(2
cucharaditas)
28 gramos
de salsa de arándanos
(1/4
taza)
81 gramos
de pan de trigo integral rallado
(3/4
taza)

Preparación :

1. En un bol grande frío, mezcla bien, pero no demasiado, la carne picada de pavo, los copos de avena, las semillas de girasol, los arándanos secos y la cebolla.
2. Añade el huevo batido, el adobo, el ajo, el perejil y la salsa de arándanos.
3. Ve añadiendo el pan rallado, hasta conseguir una mezcla homogénea. Puedes necesitar más pan rallado, en función del contenido de humedad de la mezcla.
4. Precalienta la sartén eléctrica a 190°C /375°F.
5. Mientras tanto, da forma a las hamburguesas. Cuando al rociar gotas de agua sobre la sartén chisporroteen, añade las hamburguesas. Cubre, dejando la tapa ligeramente abierta. Cuando las hamburguesas se despeguen del fondo de la sartén, dales la vuelta. Tapa y reduce la temperatura a 65-70°C/150-160°F (la tapa debe quedar sellada). Cocina durante 12 - 15 minutos.
6. Las hamburguesas están hechas cuando su jugo sale claro y la temperatura interna en el control de temperatura registra 77°C/170°F.
7. Sirve las hamburguesas con tu pasta favorita o arroz y verduras de temporada. Cubre con la salsa de manzana y ciruela.

Consejos:

- Las hamburguesas de pavo también se pueden servir en pan de hamburguesa con una variedad de condimentos y acompañamientos.

Información nutricional por ración

Calorías: 203
Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 78mg
Sodio: 165mg
Carbohidratos: 19g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 23g