

Hamburguesas de Pavo y Verdura con Salsa de Cerezas y Albahaca



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La carne picada de pavo puede resultar seca y poco sabrosa, pero al añadir verduras y condimentos a la mezcla conseguimos unas hamburguesas deliciosas y jugosas, bajas en calorías y grasa. Acompaña esta hamburguesa con una salsa de cerezas frescas y dulces y dale un toque delicioso.

Hamburguesa

16 onzas de
carne picada de pavo
(454

g)

1 cebolla, cortada con Cono #2
1 zanahoria, cortada con Cono #2
2 dientes de ajo,
cortados con Cono #1
1 calabacín pequeño, cortado con Cono #2
½ cucharadita de
tomillo seco

(1

g)

2 cucharaditas de
ketchup

(30

g)

1 huevo, mejor ecológico
sal y pimienta al gusto

Salsa

1

taza de cerezas frescas, deshuesadas y

(154 g) ½

picadas
 taza de pimiento rojo, (45 g) 2
 picado
 cucharadas de albahaca fresca, **Optional** (3 g)
 picada

cucharadas de zumo de lima, natural (30 ml) **Preparación :**

- sal y pimienta al gusto
1. Pon todos los ingredientes de la hamburguesa en un recipiente grande y mezcla bien (puedes utilizar las manos limpias para mezclar). Pon la mezcla, tapada, en la nevera para enfriar hasta que empieces a cocinar.
 2. Pon todos los ingredientes de la salsa en un bol mediano y remueve para mezclar. Reserva.
 3. Forma 4 hamburguesas con la mezcla de pavo.
 4. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos, pon las hamburguesas en la sartén. Tapa la sartén con la tapa de la sartén eléctrica 12" dejándola entreabierta y cocina las hamburguesas durante 4 - 5 minutos. Dale la vuelta y cocina 5 - 6 minutos más, hasta que estén hechas.
 5. Sirve las hamburguesas calientes con la salsa de cerezas y las otras opciones, si así lo deseas.

Consejos:

- La carne picada de pavo magra es de textura bastante suave, pero al añadir las verduras queda muy jugosa. Ten cuidado con las hamburguesas al ponerlas en la sartén para evitar que se rompan.
- Puedes cocinar una hamburguesa pequeña de prueba para comprobar el sabor antes de cocinar el resto de las hamburguesas. Añade más sal, pimienta u otros condimentos a tu gusto.

Información nutricional por ración

Hamburguesa
Calorías: 227
Grasa Total: 11g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 142mg
Sodio: 229mg
Carbohidratos: 142g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 23g

Salsa
Calorías: 33
Grasa: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 2mg
Carbohidrato: 8g
Fibra: 2g
Azúcar: 5g
Proteína: 1g