

Hamburguesa de pavo

Ingredientes:

- 3 libras (1361 g) de pavo molido
- ¼ taza de pan rallado sazonado
- ¼ taza de cebolla cortada en dados
- 2 claras de huevo ligeramente batidas
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. En un bol grande, mezcle el pavo molido, el pan rallado sazonado, la cebolla, las claras de huevo, el perejil, el ajo, la sal y la pimienta. Rinde 12 hamburguesas.
2. Cocine las hamburguesas a la plancha a fuego medio, girándolas una vez, hasta que alcancen una temperatura interna de 165 °F (74 °C).
3. Rinde 12 hamburguesas, ¡sirva con sus ingredientes favoritos!

Turkey Burger

Ingredients:

- 3 pounds ground turkey
- ¼ cup seasoned breadcrumbs
- ¼ cup diced onion
- 2 egg whites, lightly beaten
- ¼ cup chopped fresh parsley
- 1 clove garlic, peeled and minced
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

Directions:

1. In a large bowl, mix ground turkey, seasoned breadcrumbs, onion, egg whites, parsley, garlic, salt, and pepper. Form 12 patties.
2. Cook patties on grill over medium heat, turning once, to an internal temperature of 165°F.
3. Makes 12 burgers, serve with your favorite toppings!