

Avokadolu Hindi Burger

Toplam 34 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 14 dk

4 kişilik

Orta

~500 kcal

Açlık bar 10/10

Avokadolu hindi burger, yağsız hindi kıymalı bğurtlu lime sos ve ezilmiş avokadıyla dengeli, hafif ve proteinli bir burger yapar.

Malzemeler

Köfte için

- 600 gr Hindi kıyma
- 1 adet Yumurta
- 0.3 su bardağı Galeta unu
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 0.5 çay kaşığı Kimyon

Sos için

- 0.5 su bardağı Süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı Lime suyu
- 1 diş Sarımsak

Servis için

- 2 adet Avokado
- 4 adet Tam buğday burger ekmeği
- 1 adet Domates

Yapılışı

1. Hindi kıyma, yumurta, galeta unu, tuz, karabiber ve kimyonu karıştırın.
2. Harcı köfteleye ayrı ortalarla hafif bastırın.
3. Süzme yoğurt, lime suyu ve ezilmiş sarımsak karıştırın.
4. Avokadoları soyup çatalla iri ezin.
5. Hindi köftelerini orta sıcaklıkta her yüzü 5 dakika pişirin.
6. Ekmekleri 2 dakika kızartın.
7. Ekmeklere yoğurtlu sos, hindi köfte, avokado ve domates koyup servis edin.

PÜF NOKTASI

Hindi kıyma fazla yoğurmamak köftenin sertleşmesini engeller.

SERVIS ÖNERİSİ

Lime dilimi, domates salatası ve fırınlı patatesle servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt

Yumurta