



Hamburguesas de pavo

Preparación: 10 min
Tiempo de cocción: 30 min
Rinde 4 hamburguesas

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de pavo molido
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- Opcional: 1 cucharadita de condimento de su elección (albahaca, orégano, etc.)
- 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 4 panes de hamburguesa
- Complementos para la hamburguesa (lechuga, tomate, aguacate, cebolla, etc.)

Sugerencias para servir:

- En lugar de un pan de hamburguesa, utilice dos hojas de lechuga grandes para envolver la hamburguesa y los ingredientes.
- Puede convertirlo en una ensalada: sirva las hamburguesas con una ensalada verde y su aderezo favorito.

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Añada aceite de oliva a la sartén y ponga a fuego medio bajo. Agregue la cebolla y saltéela durante 5-7 minutos.
2. Añada el ajo a la sartén y saltee durante otros 2 minutos.
3. Apague el fuego y pase las cebollas y el ajo a un plato para que se enfríen.
4. En un tazón grande agregue el pavo molido, la sal, la pimienta, los condimentos de su elección, el queso rallado y las cebollas y el ajo fríos.
5. Mézclelo todo con las manos. Divida la mezcla en 4 porciones iguales y forme bolas, luego aplane las bolas para formar hamburguesas. Coloque las hamburguesas en un plato y refrigere durante 10 minutos. Lávese las manos.
6. Caliente la misma sartén utilizada anteriormente a fuego medio. Añada las hamburguesas a la sartén y cocine durante 4-5 minutos por un lado. No mueva las hamburguesas mientras se cocinan.
7. Dele la vuelta y cocine las hamburguesas otros 4-5 minutos por el segundo lado. Utilice un termómetro de carne para comprobar la temperatura del centro de una hamburguesa. Si es necesario, cocine las hamburguesas más tiempo hasta que cada hamburguesa tenga al menos 165 grados F.
8. Coloque las hamburguesas en los panes y ponga sus