

Turkey & Bean Burgers

Servings: 8 (1 burger each)

Ingredients

- 1 pound ground turkey
- ½ medium onion, grated
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon salt
- 2 cloves garlic, minced
- 2 eggs
- 1 (15 ounce) can white beans, no salt added, drained, rinsed and mashed
- ¼ cup plain bread crumbs
- 2 tablespoons oil
- Optional: smoked paprika, dried basil

Instructions

STEP 1: Mix turkey, onion, black pepper, salt, garlic, eggs, mashed beans, bread crumbs and optional spices in a large bowl. Form into 8 burgers.

STEP 2: Heat half of the oil in a large pan over medium heat. Fry the burgers in two batches until they are browned on both sides and cooked through, about 5 minutes per side.

STEP 3: Serve on a wheat bun or lettuce wrap with desired toppings.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%.



Per Serving: 220 Calories | 11g Carbs | 0g Sugar | 2g Fiber | 11g Fat (2.5g Sat Fat) | 20g Protein | 580mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

برغر الديك الرومي والفول

وجبة تكفي: 8 (1 برغر لكل شخص)



المكونات القابلة للاستبدال:

يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! يمكن تجربة الحبوب الحمراء أو البينتو أو حبوب الكلبة.

نصيحة للتسوق: يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%.



المقادير

- 1 رطل من لحم الديك الرومي المفروم
- ½ بصلة متوسطة الحجم مبشورة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 بيضات
- 1 علبة حبوب الفاصولياء البيضاء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح مضاف ومغسولة ومصفاة ومهروسة
- ¼ كوب فتات خبز
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- اختياري: الفلفل الحلو المدخن، الريحان المجفف

إرشادات

الخطوة 1: يُخلط الديك الرومي والبصل والفلفل الأسود والملح والثوم والبيض والفاصولياء المهروسة وفتات الخبز والتوابل الاختيارية في وعاء كبير. يُحول إلى 8 قطع برغر.

الخطوة 2: يُسخن نصف الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُقلّى البرغر على دفعتين حتى يتحمر من كلا الجانبين وينضج، أي لحوالي 5 دقائق لكل جانب.

الخطوة 3: قدّم على كعكة قمح أو قطعة خس مع التتبيلة المطلوبة.

لكل وجبة: 220 سعرة حرارية | 11 جرام كربوهيدرات | 0 جرام سكر | 11 جرام دهون (2.5 جرام دهون مشبعة)

| 20 جرام بروتين | 580 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes