

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# የተርኪ እና ባቄላ በርገር

የገባታው መጠን፡- ለ 8 ሰው (ለየአንዳንዱ ሰው 1 በርገር)

## ግብዓቶች

- 1 ፓውንድ የተፈጨ የተርኪ ስጋ
- ½ መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተፈቀፈቀ
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 2 እንቁላል
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የቆርቆር/የታሽገ ነጭ ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ተጠንፍፎ ፈሳሹ የተወገደ፣ የታጠበ እና የተፈጨ
- ¼ ኩባያ ንፁህ የዳቦ ዱቄት/ፍርፋሪ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- አማራጭ፡- የጭስ ጣዕም እንዲኖረው ተደርጎ የተዘጋጀ ፓፕሪካ፣ ደረቅ የበሶብላ ቅጠል



- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር፡-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽገ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል በማጠንፈፍ እና በማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ማድረግ ይቻላል።

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1፡-** በትልቅ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ የተርኪ ስጋ፣ ሽንኩርት፣ ቁንዶ በርበሬ፣ ጨው፣ ነጭ ሽንኩርት፣ እንቁላል፣ የተፈጨ ባቄላ፣ የዳቦ ዱቄት/ፍርፋሪ እና አማራጭ ቅመማቅመሞችን ይቀላቅሉ። በ 8 የበርገር ቅርጽ መልክ ያዘጋጁት።

**ደረጃ 2፡-** ግማሹን ዘይት ትልቅ መጥበሻ ላይ በማድረግ በመካከለኛ ሙቀት ያሙቁት። በሁለቱም በኩል ቡናማ እስኪሆን ድረስ እና በአያንዳንዱ ጎን ለ 5 ደቂቃዎች እስኪበሰል ድረስ በርገሮቹን በሁለት ክፍሎች ከፍለው ይጥበሱት።

**ደረጃ 3፡-** በስንዴ ዳቦ ወይም በሰላጣ መጠቅለያ ከተፈለገው ስጋ ጋር ያቅርቡት።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 220 ካሎሪ | 11g ካርቦች | 0g ስኳር | 2g አሰር | 11g ስብ (2.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 20g ፕሮቲን | 580mg ሶዲየም  
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ን ይጎብኙ።