

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

د فیل مرغ او لوبیا برگر

څو ځله دې وړاندې شي: 8 (1 برگر لپاره)



• **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبیا کار کوي! سره، پنتو یا د پښتورگو په څېر هغه وازمويئ.

• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه\مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي.



ترکیب یعنی اجزاوي

- 1 پونډ کوفته شوی فیل مرغ غوښه
- 1/2 متوسط پیاز، ټوټې شوی
- 1/2 د چای کاشوغه تور مرچ
- 1 د چای کاشوغه مالګه
- 2 پلي هوره، ټوټه شوې
- 2 دانې هګۍ
- 1 (15 اونسه) قوطی سپینه لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتېځل شوې او دغه راز میډه شوې وي.
- 1/4 پیاله میډه شوې وچه ډوډۍ
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- اختیاري: په دود سه شوې پاپریکا، وچ ریحان

لارښوونې

1 ګام: په یوه لویه کاسه کې فیل مرغ غوښه، پیاز، تور مرچ، مالګه، هوره، هګۍ، میډه شوي لوبیا، د ډوډۍ ټوټې او اختیاري مصالحې سره ګډ کړئ. په 8 برګرونو کې یې جوړ کړئ.

2 ګام: په یوه لویه کړایي کې نیمایي غوړ په منځنۍ تودوخه گرم کړئ. برګرونه په دوه ځله سره کړئ تر هغه چې دواړه خواوې قهوه یي شي او په هر اړخ کې شاوخوا 5 دقیقې پخه شي.

3 ګام: د غنمو په ډوډۍ یا کاهو کې یې تاو کړئ او د خونې وړ مصالحې پرې واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 220 کالوري | 11 ګرامه کاربوهایډریټ | 0 ګرامه بوره | 2 ګرامه فایبر | 11 ګرامه غوړ (2.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 20 ګرامه پروټین | 580 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ