

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

Burger Gà Tây & Đậu

Khẩu phần: 8 cái (mỗi người 1 cái burger)

Nguyên liệu

- 1 pound thịt gà tây xay
- ½ củ hành tây vừa, bào nhuyễn
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- 1 thìa cà phê muối
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 quả trứng
- 1 hộp (15 ounce) đậu trắng, không muối, đổ phần nước ngâm, rửa sạch và nghiền nát
- ¼ chén vụn bánh mì không gia vị
- 2 thìa canh dầu
- Tùy chọn: ớt bột hun khói, húng quế khô

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trộn thịt gà tây, hành tây, tiêu đen, muối, tỏi, trứng, đậu nghiền, vụn bánh mì và các gia vị tùy chọn trong một tô lớn. Nặn hỗn hợp thành 8 miếng burger.

BƯỚC 2: Làm nóng một nửa lượng dầu trong chảo lớn ở lửa vừa. Chiên burger thành hai mặt, đến khi vàng đều hai mặt và chín kỹ, khoảng 5 phút mỗi mặt.

BƯỚC 3: Dùng burger với bánh mì nguyên cám hoặc cuốn trong lá xà lách, thêm các loại topping tùy thích.



- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử đậu đỏ, đậu pinto hoặc đậu thận.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%.



Trong mỗi khẩu phần: 220 Calo | 11g Tinh bột | 0g Đường | 2g Chất xơ | 11g Chất béo (2,5g Chất béo bão hòa) | 20g Protein | 580mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes