

Herb Packed Turkey Meatballs

Servings: 12 meatballs

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 15 minutes

Ingredients

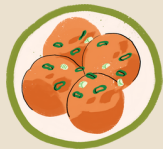
- 1 ½ pound group turkey
- 1 garlic clove
- 1 tablespoon olive oil
- 1 egg
- ½ teaspoon cumin
- ½ teaspoon paprika
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon cinnamon
- ¼ or less teaspoon cayenne pepper
- 2 tablespoons finely chopped parsley
- 1 tablespoon finely chopped mint
- Canola or avocado oil

*Recipe courtesy of Lisa Fligor MS, RDN

Directions

1. Pre-heat the oven to 375° and place parchment paper on a baking sheet
2. Combine all ingredients in a large bowl
3. Using hands mix until well combined, grease hands with oil olive before mixing
4. Heat large skillet over medium heat and spray with oil
5. Using hands, form turkey mixture into balls and place into the hot skillet
6. Rotate meatballs so they brown on all sides
7. Remove from the skillet and place onto the prepared baking sheet
8. When all meatballs are browned, place the baking sheet into the oven and cook for 12-15 minutes until internal temperature reaches 165°.

*Turkey meatballs can also be formed into patties and grilled on the BBQ for turkey burgers



Albóndigas de pavo rellenas de hierbas

Porciones: 12
albóndigas

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocción: 15
minutos

Ingredientes

- 1 ½ libra de pavo grupal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo
- ½ cucharadita de cumino
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ o menos de cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 1 cucharada de menta finamente picada
- Aceite de canola o aguacate

Direcciones

1. Precalienta el horno a 375° y coloca papel pergamino en una bandeja para hornear.
 2. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
 3. Con las manos mezcle hasta que esté bien combinado, engrase las manos con aceite de oliva antes de mezclar.
 4. Calienta una sartén grande a fuego medio y rocía con aceite.
 5. Con las manos, forme bolas con la mezcla de pavo y colóquelas en la sartén caliente.
 6. Gire las albóndigas para que se doren por todos lados.
 7. Retirar de la sartén y colocar en la bandeja para hornear preparada.
 8. Cuando todas las albóndigas estén doradas, coloque la bandeja para hornear en el horno y cocine durante 12 a 15 minutos hasta que la temperatura interna alcance los 165°.
- *Las albóndigas de pavo también se pueden formar hamburguesas y asar en la barbacoa para hacer hamburguesas de pavo.