

Hamburger di fagioli neri a basso indice glicemico con salsa chipotle affumicata

Polpette di fagioli neri ricche di proteine con cereali integrali ad alto contenuto di fibre aiutano a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue offrendo sapori decisi e affumicati in ogni morso.

Preparazione: 25 min

Cottura: 75 min

Totale: 100 min

Porzioni: 6

GL 27.8 / GI 38

Ingredienti

Low GI legume, excellent fiber source fagioli neri secchi, controllati e sciacquati, messi a bagno per una notte

acqua per cuocere i fagioli

foglia di alloro

Low GI, rich in lycopene pomodori San Marzano, pelati e privati dei semi, tagliati a dadini

Low GI vegetable cipolla gialla, tritata

May help regulate blood sugar spicchi d'aglio, tritati finemente

Concentrated tomato flavor concentrato di pomodoro

Vinegar may improve insulin sensitivity aceto di vino

Capsaicin may boost metabolism peperoncino chipotle in salsa adobo, tritato finemente

Anti-inflammatory spice cumino in polvere

sale

Heart-healthy fat olio di semi

Low GI, high in vitamin C peperone rosso, privato dei semi e tritato

Medium GI whole grain, adds texture riso integrale cotto

Healthy fats slow glucose absorption noci pecan, tritate

Low GI allium cipollotto, affettato sottilmente

Protein binder, minimal glycemic impact uovo, leggermente sbattuto

Choose 100% whole grain for lower GI pangrattato integrale fresco

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun panini per hamburger integrali

Eat first to slow glucose absorption fette di pomodoro

Raw onion adds crunch and nutrients fette di cipolla rossa

Non-starchy vegetable, eat first foglie di lattuga gentile, tagliate a metà

Istruzioni

Step 1

Metti i fagioli neri scolati e ammollati in una pentola capiente con 3 tazze d'acqua e la foglia di alloro. Porta a ebollizione vivace a fuoco alto, poi riduci il fuoco al minimo e copri la pentola parzialmente. Cuoci a fuoco lento per 60-70 minuti finché i fagioli sono completamente teneri e cremosi all'interno. Scola bene in un colino e rimuovi la foglia di alloro.

Step 2

Mentre i fagioli cuociono, prepara la salsa chipotle affumicata. Unisci i pomodori a dadini, metà della cipolla gialla tritata, metà dell'aglio tritato, il concentrato di pomodoro, l'aceto di vino, il peperoncino chipotle tritato, 3/4 di cucchiaino di cumino e 1/4 di cucchiaino di sale in un pentolino. Porta a ebollizione a fuoco medio-alto, poi riduci a fuoco medio e cuoci scoperto per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il composto si addensa in una salsa ricca. Togli dal fuoco e lascia raffreddare completamente.

leggi di più su come creare un buon hamburger di fagioli - non fa uso di - indice-glicemico-con-salsa-chipotle-affumicata

Step 3

Scalda 1/2 cucchiaio di olio di semi in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi la restante cipolla gialla tritata e cuoci per 4 minuti finché si ammorbidisce e diventa traslucida. Aggiungi il peperone rosso tritato e l'aglio tritato rimanente, cuocendo per altri 3 minuti finché le verdure iniziano ad ammorbidente. Condisci con 1/4 di cucchiaino di sale, trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare. Tieni la padella a portata di mano per dopo.

Step 4

In un robot da cucina, unisci i fagioli neri scolati, il composto di cipolla e peperone raffreddato, il riso integrale cotto, le noci pecan tritate, il cipollotto affettato e il restante cucchiaino di cumino. Aziona a impulsi 8-10 volte finché il composto è grossolanamente frullato ma ha ancora un po' di consistenza: evita di lavorarlo troppo fino a ridurlo in pasta. Trasferisci in una ciotola grande e incorpora delicatamente l'uovo sbattuto e il pangrattato integrale fino a quando è appena amalgamato.

Step 5

Dividi il composto degli hamburger in 6 porzioni uguali e forma ciascuna in una polpetta di circa 2 cm di spessore e 10 cm di diametro. Usa le mani umide per evitare che si attacchi e creare bordi lisci. Disponi le polpette su un piatto e metti in frigorifero per 10 minuti per aiutarle a mantenere la forma durante la cottura.

Step 6

Scalda il restante cucchiaio di olio di semi nella stessa padella a fuoco medio-alto. Una volta che l'olio brilla, aggiungi con cura le polpette, lavorando a lotti se necessario per evitare di affollare la padella. Cuoci per 4-5 minuti sul primo lato finché si forma una crosta dorata, poi gira delicatamente e cuoci per altri 3-4 minuti finché sono ben calde e ben dorate su entrambi i lati.

Step 7

Per assemblare in modo ottimale per il controllo glicemico, metti la base del panino su ogni piatto e guarnisci prima con mezza foglia di lattuga e una fetta di pomodoro. Aggiungi la polpetta calda di fagioli neri, poi una fetta di cipolla rossa e una generosa cucchiainata di salsa chipotle. Chiudi con la parte superiore del panino e servi immediatamente mentre le polpette sono calde e croccanti all'esterno.