

# 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 adobe, 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 ammolati 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.

legno di cedro, 1/2 tazza di salsa chipotle affumicata, 1/2 tazza di salsa chipotle affumicata, 1/2 tazza di salsa chipotle affumicata

### Step 3

Scalda 1/2 cucchiaino 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 ammorbidirsi. 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 cucchiaino 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.