

Hamburger di tacchino alla griglia a basso indice glicemico con panini integrali

Hamburger di tacchino magro arricchiti con erbe aromatiche e spezie, grigliati alla perfezione e serviti su panini integrali ricchi di fibre per un controllo stabile della glicemia.

Preparazione: 10 min

Cottura: 14 min

Totale: 24 min

Porzioni: 4

GL 18.6 / GI 52

Ingredienti

- Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar

petto di tacchino macinato
- Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder

pangrattato semplice secco
- Contains chromium which may help regulate blood sugar

cipolla tritata
- Rich in antioxidants, negligible glycemic impact

prezzemolo fresco tritato
- Adds umami flavor with minimal sugar content

salsa worcestershire
- Capsaicin may improve insulin sensitivity

salsa piccante
- Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75

panini integrali
- Low GI vegetable, high in lycopene

fette di pomodoro
- Contains quercetin which supports glucose metabolism

fette di cipolla rossa

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact foglie di lattuga cappuccio, dimezzate

Check label for added sugars; use sparingly maionese senza grassi

Prevents sticking without added calories spray da cucina

Istruzioni

Step 1

In una ciotola capiente, unisci il petto di tacchino macinato, la farina di mandorle, la cipolla tritata, il prezzemolo fresco, la salsa worcestershire senza zucchero e la salsa piccante. Usa le mani o una forchetta per mescolare bene finché tutti gli ingredienti sono distribuiti uniformemente nella carne. La farina di mandorle aiuterà a legare gli hamburger mantenendo basso il carico glicemico.

Step 2

Dividi il composto di tacchino in 4 porzioni uguali, circa 140 grammi ciascuna. Forma delicatamente ogni porzione in un medaglione spesso circa 2 cm, facendo una leggera depressione al centro con il pollice per evitare che si gonfi durante la cottura. Maneggia la carne delicatamente per mantenere una consistenza tenera.

Step 3

Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto (circa 190-200°C). Se usi una griglia a carbonella, aspetta che le braci siano coperte di cenere bianca. Per una griglia a gas, preriscalda per 10-15 minuti con il coperchio chiuso. Un preriscaldamento adeguato garantisce una cottura uniforme ed evita che si attacchi.

Step 4

Una volta che la griglia è calda, spruzza con attenzione le griglie con lo spray da cucina lontano dal calore diretto per evitare fiammate. Questo assicura che i tuoi hamburger di tacchino magri non si attacchino alle griglie. Puoi anche ungere le griglie usando un tovagliolo di carta imbevuto d'olio tenuto con le pinze.

Step 5

Posiziona i medaglioni di tacchino sulla griglia preriscaldata, mettendoli a 10-15 cm dalla fonte di calore. Griglia per 6-7 minuti sul primo lato senza spostarli, permettendo che si formi una bella crosticina. Resisti alla tentazione di premere sui medaglioni, perché questo rilascia umidità preziosa.

Step 6

Gira gli hamburger con attenzione usando una spatola larga e continua a grigliare per altri 6-7 minuti sul secondo lato. Gli hamburger di tacchino sono pronti quando raggiungono una temperatura interna di 74°C misurata con un termometro da cucina e i succhi sono chiari. Evita di premere sui medaglioni perché questo rilascia umidità e può renderli secchi.

Step 7

Durante gli ultimi 2 minuti di cottura, posiziona i panini integrali con il lato tagliato verso il basso sulla griglia per tostarli leggermente. Questo aggiunge consistenza e aiuta a prevenire che i panini diventino mollicci dai succhi dell'hamburger. Controlla attentamente per evitare che brucino.

Step 8

Per assemblare, spalma mezzo cucchiaino di maionese leggera sulla base di ogni panino tostato. Sovrapponi una foglia di lattuga, poi il medaglione di tacchino grigliato, seguito da una fetta di pomodoro e una fetta di cipolla rossa. Copri con la parte superiore del panino e servi immediatamente mentre è caldo. Per un migliore controllo della glicemia, mangia prima le verdure, poi l'hamburger e finisci con il panino.