

Zwarte bonenburgers met lage glycemische index en pittige chipotlesaus

Eiwitrijke zwarte bonenburgers met vezelrijke volkoren granen helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, terwijl je geniet van volle, rokerige smaken in elke hap.

Vorbereiding: 25 min

Koken: 75 min

Totaal: 100 min

Porties: 6

GL 27.8 / GI 38

Ingrediënten

Low GI legume, excellent fiber source gedroogde zwarte bonen, uitgelezen en gespoeld, een nacht geweekt

water om de bonen te koken

laurierblad

Low GI, rich in lycopene pruimtomaten, geschild en ontpit, in blokjes gesneden

Low GI vegetable ui, gehakt

May help regulate blood sugar teentjes knoflook, fijngehakt

Concentrated tomato flavor tomatenpuree

Vinegar may improve insulin sensitivity wijnazijn

logifoodcoach.com/recipes/zwarte-bonenburgers-met-lage-glycemische-index-en-pittige-chipotlesaus

Capsaicin may boost metabolism chipotlepeper in adobosaus, fijngehakt

Anti-inflammatory spice gemalen komijn

zout

Heart-healthy fat koolzaadolie

Low GI, high in vitamin C rode paprika, ontpit en gehakt

Medium GI whole grain, adds texture gekookte bruine rijst

Healthy fats slow glucose absorption pecannoten, gehakt

Low GI allium bosui, in dunne plakjes gesneden

Protein binder, minimal glycemic impact ei, licht geklopt

Choose 100% whole grain for lower GI vers volkoren paneermeel

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun volkoren hamburgerbroodjes

Eat first to slow glucose absorption plakjes tomaat

Raw onion adds crunch and nutrients plakjes rode ui

Non-starchy vegetable, eat first bibb slabladeren, gehalveerd

Instructies

Step 1

Doe de geweekte en uitgelekte zwarte bonen in een grote pan met 3 kopjes water en het laurierblad. Breng aan de kook op hoog vuur, verlaag dan het vuur en dek de pan gedeeltelijk af. Laat 60 tot 70 minuten zachtjes sudderen tot de bonen helemaal zacht en romig van binnen zijn. Laat goed uitlekken in een vergiet en verwijder het laurierblad.

Step 2

Terwijl de bonen koken, maak je de rokerige chipotlesaus. Combineer de tomatenblokjes, de helft van de gehakte ui, de helft van de fijngehakte knoflook, tomatenpuree, wijnazijn, fijngehakte chipotlepeper, 3/4 theelepel komijn en 1/4 theelepel zout in een kleine pan. Breng aan de kook op middelhoog vuur, verlaag dan naar middelhoog en laat ongeveer 5 minuten onafgedekt sudderen, af en toe roerend, tot het mengsel indikt tot een rijke saus. Haal van het vuur en laat volledig afkoelen.

Step 3

Verhit 1/2 eetlepel koolzaadolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de overgebleven gehakte ui toe en bak 4 minuten tot deze zacht en glazig is. Voeg de gehakte rode paprika en overgebleven fijngehakte knoflook toe en bak nog 3 minuten tot de groenten beginnen te verzachten. Breng op smaak met 1/4 theelepel zout, doe over in een kom en laat afkoelen. Houd de pan bij de hand voor later.

Step 4

Doe in een keukenmachine de uitgelekte zwarte bonen, het afgekoelde ui-paprikamengsel, gekookte bruine rijst, gehakte pecannoten, gesneden bosui en overgebleven 1 theelepel komijn. Pulseer 8-10 keer tot het mengsel grof gepureerd is maar nog wat textuur heeft—vermijd het te fijn te maken tot een pasta. Doe over in een grote kom en spatel voorzichtig het geklopt ei en volkoren paneermeel erdoor tot het net gemengd is.

Step 5

Verdeel het burgermengsel in 6 gelijke porties en vorm elk tot een burger van ongeveer 2 cm dik en 10 cm doorsnee. Gebruik vochtige handen om plakken te voorkomen en gladde randen te maken. Leg de burgers op een bord en zet 10 minuten in de koelkast om ze te helpen hun vorm te behouden tijdens het bakken.

Step 6

Verhit de overgebleven 1 eetlepel koolzaadolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Zodra de olie glimt, voeg je voorzichtig de burgers toe, in batches als dat nodig is om overbevolking te voorkomen. Bak 4-5 minuten aan de eerste kant tot er een goudbruine korst ontstaat, keer dan voorzichtig om en bak nog 3-4 minuten tot ze helemaal warm zijn en mooi bruin aan beide kanten.

Step 7

Om te assembleren voor optimale bloedsuikercontrole, leg je de onderste helft van het broodje op elk bord en beleg je deze eerst met een half slablad en een plakje tomaat. Voeg de warme zwarte bonenburger toe, dan een plakje rode ui en een royale lepel chipotlesaus. Dek af met de bovenste helft van het broodje en serveer direct terwijl de burgers warm en knapperig aan de buitenkant zijn.