

Gegrilde kalkoenburgers met lage glycemische index en volkoren broodjes

Magere kalkoenburgers vol met kruiden en specerijen, perfect gegrild en geserveerd op vezelrijke volkoren broodjes voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 14 min

Totaal: 24 min

Porties: 4

GL 18.6 / GI 52

Ingrediënten

Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar kalkoengehakt

Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder gewoon paneermeel

Contains chromium which may help regulate blood sugar gesnipperde ui

Rich in antioxidants, negligible glycemic impact verse peterselie, gehakt

Adds umami flavor with minimal sugar content worcestershiresaus

Capsaicin may improve insulin sensitivity hete pepersaus

Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75 volkoren broodjes

Low GI vegetable, high in lycopene tomatenplakjes

Contains quercetin which supports glucose metabolism rode uienringen

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact bibb slablaadjes, gehalveerd

logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-kalkoenburgers-met-lage-glycemische-index-en-volkoren-broodjes

Check label for added sugars; use sparingly magere mayonaise

Prevents sticking without added calories bakspray

Instructies

Step 1

Meng in een grote kom het kalkoengehakt, amandelmeel, gesnipperde ui, verse peterselie, suikervrije worcestershiresaus en hete pepersaus. Gebruik je handen of een vork om grondig te mengen tot alle ingrediënten gelijkmatig door het vlees zijn verdeeld. Het amandelmeel helpt de burgers te binden terwijl de glycemische belasting laag blijft.

Step 2

Verdeel het kalkoenmengsel in 4 gelijke porties van ongeveer 140 gram elk. Vorm elke portie voorzichtig tot een burger van ongeveer 2 cm dik, en maak met je duim een lichte indeuk in het midden om te voorkomen dat ze tijdens het bakken bol worden. Behandel het vlees voorzichtig om een malse textuur te behouden.

Step 3

Verwarm je grill voor op middelhoog vuur (ongeveer 190-200°C). Als je een houtskoolbarbecue gebruikt, wacht dan tot de kolen bedekt zijn met witte as. Voor een gasgrill, verwarm 10-15 minuten voor met het deksel gesloten. Goed voorverwarmen zorgt voor gelijkmatig garen en voorkomt aanplakken.

Step 4

Zodra de grill heet is, spray je voorzichtig de grillroosters in met bakspray terwijl je weg bent van direct vuur om opvlammen te voorkomen. Dit zorgt ervoor dat je magere kalkoenburgers niet aan de roosters blijven plakken. Je kunt de roosters ook invetten met een papieren doekje gedoopt in olie dat je vasthoudt met een tang.

Step 5

Leg de kalkoenburgers op de voorverwarmde grill, op 10-15 cm van de warmtebron. Grill 6-7 minuten aan de eerste kant zonder ze te verplaatsen, zodat er een mooie korst ontstaat.

Weersta de drang om op de burgers te drukken, want dit laat waardevol vocht ontsnappen.

Step 6

Keer de burgers voorzichtig om met een brede spatel en blijf nog 6-7 minuten grillen aan de tweede kant. Kalkoenburgers zijn klaar wanneer ze een interne temperatuur van 74°C bereiken gemeten met een vleesthermometer en het sap helder is. Vermijd het indrukken van de burgers want dit laat vocht ontsnappen en kan ze droog maken.

Step 7

Leg tijdens de laatste 2 minuten van het grillen de volkoren broodjes met de gesneden kant naar beneden op de grill om ze licht te roosteren. Dit voegt textuur toe en helpt voorkomen dat de broodjes zompig worden van het burgersap. Kijk goed om verbranden te voorkomen.

Step 8

Om te assembleren, smeer je een halve eetlepel lichte mayonaise op elke geroosterde broodjesbodem. Beleg met een slablad, dan de gegrilde kalkoenburger, gevolgd door een tomatenplak en een rode uienring. Dek af met het broodje en serveer direct terwijl het heet is. Voor betere bloedsuikercontrole eet je eerst de groenten, dan de burger, en eindig je met het broodje.