

Lavglykemiske svarteønneburgere med røkt chipotle-saus

Proteinrike svarteønneburgere med fiberrike fullkorn bidrar til å holde blodsukkeret stabilt samtidig som de gir dristige, røkte smaker i hver bit.

Forberedelse: 25 min

Tilberedning: 75 min

Totalt: 100 min

Porsjoner: 6

GL 27.8 / GI 38

Ingredienser

Low GI legume, excellent fiber source tørre svarte bønner, plukket over og skyllet, bløtlagt over natten

vann til koking av bønner

laurbærblad

Low GI, rich in lycopene plommetomater, skrellet og utsteinet, terninger

Low GI vegetable gul løk, hakket

May help regulate blood sugar hvitløksfedd, finhakket

Concentrated tomato flavor tomatpuré

Vinegar may improve insulin sensitivity vineddik

Capsaicin may boost metabolism chipotle-chili i adobo-saus, finhakket

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-svartebonneburgere-med-rokt-chipotle-saus

Anti-inflammatory spice malt spisskummen

salt

Heart-healthy fat rapsolje

Low GI, high in vitamin C rød paprika, utsteinet og hakket

Medium GI whole grain, adds texture kokt brunt ris

Healthy fats slow glucose absorption pekannøtter, hakket

Low GI allium vårløk, tyntskåret

Protein binder, minimal glycemic impact egg, lett pisket

Choose 100% whole grain for lower GI ferske fullkornsbrødsmuler

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun fullkorns hamburgerbrød

Eat first to slow glucose absorption tomatskiver

Raw onion adds crunch and nutrients rødløksskiver

Non-starchy vegetable, eat first bibb-salatblader, halvert

Instruksjoner

Step 1

Legg de bløtlagte og drenerte svarte bønnene i en stor kasserolle med 3 kopper vann og laurbærbladet. Kok opp på høy varme, reduser deretter varmen til lav og dekk gryten delvis. La det småkoke forsiktig i 60 til 70 minutter til bønnene er helt møre og kremete inni. Drenér grundig i et dørslag og fjern laurbærbladet.

Step 2

Mens bønnene koker, tilbered den røkte chipotle-sausen. Bland de hakkede tomatene, halvparten av den hakkede gule løken, halvparten av den finhakkede hvitløken, tomatpuré, vineddik, finhakket chipotle-chili, 3/4 ts spisskummen og 1/4 ts salt i en liten kasserolle. Kok opp på middels høy varme, reduser deretter til middels og la det småkoke uten lokk i omtrent 5 minutter, rør av og til, til blandingen tykner til en rik saus. Ta av varmen og la det kjøle seg helt ned. logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-svartebonneburgere-med-rokt-chipotle-saus

Step 3

Varm 1/2 ss rapsolje i en stor stekepanne på middels varme. Tilsett den resterende hakkede gule løken og stek i 4 minutter til den er myk og gjennomsiktig. Tilsett den hakkede røde paprikaen og den resterende finhakke hvitløken, og stek i ytterligere 3 minutter til grønnsakene begynner å bli myke. Krydre med 1/4 ts salt, overfør til en bolle og la det kjøle seg. Ha stekepannen i nærheten til senere bruk.

Step 4

I en foodprosessor, bland de drenerte svarte bønnene, den avkjølte løk-paprika-blandingen, kokt brunt ris, hakkede pekannøtter, skåret vårløk og den resterende 1 ts spisskummen. Puls 8-10 ganger til blandingen er grovt purert, men fortsatt har litt tekstur – unngå å overprosessere til en pasta. Overfør til en stor bolle og fold forsiktig inn det piskede egget og fullkornsbrødsulene til det akkurat er kombinert.

Step 5

Del burgerblandingen i 6 like porsjoner og form hver til en burger på omtrent 2 cm tykkelse og 10 cm i diameter. Bruk fuktige hender for å forhindre at det kleber og for å skape glatte kanter. Legg burgerne på en tallerken og sett i kjøleskapet i 10 minutter for å hjelpe dem med å holde sammen under steking.

Step 6

Varm den resterende 1 ss rapsolje i samme stekepanne på middels høy varme. Når oljen glimrer, tilsett forsiktig burgerne, arbeid i omganger om nødvendig for å unngå å overfylle pannen. Stek i 4-5 minutter på den første siden til det dannes en gyllen-brun skorpe, vend deretter forsiktig og stek i ytterligere 3-4 minutter til de er varme gjennomgående og pent brunet på begge sider.

Step 7

For å sette sammen for optimal blodsukkerregulering, plasser den nederste brødhavdelen på hver tallerken og topp med et halvt salatblad og en tomatkive først. Legg til den varme svarte bønneburgeren, deretter en rødløkskive og en generøs klatt av chipotle-sausen. Dekk med den øverste brødhavdelen og server umiddelbart mens burgerne er varme og sprø på utsiden.