

Grillede kalkun-burgere med lavt glykemisk indeks og fullkornsbrød

Magre kalkun-burgere fylt med urter og krydder, grillet til perfektjon og servert på fiberrike fullkornsbrød for stabil blodsukker-kontroll.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 14 min

Totalt: 24 min

Porsjoner: 4

GL 18.6 / GI 52

Ingredienser

Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar malt kalkunbryst

Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder tørket vanlig strøbrød

Contains chromium which may help regulate blood sugar hakket løk

Rich in antioxidants, negligible glycemic impact frisk persille, hakket

Adds umami flavor with minimal sugar content worcestershiresaus

Capsaicin may improve insulin sensitivity sterk chilisaus

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

Low GI vegetable, high in lycopene tomatskiver

Contains quercetin which supports glucose metabolism rødløkskiver

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact bibb-salatblad, halvert

logifoodcoach.com/recipes/grillede-kalkun-burgere-med-lavt-glykemisk-indeks-og-fullkornsbroed

Check label for added sugars; use sparingly fettfri majones

Prevents sticking without added calories matspray

Instruksjoner

Step 1

I en stor bolle, bland sammen malt kalkunbryst, mandelmel, hakket løk, frisk persille, sukkerfri worcestershiresaus og sterk chilisaus. Bruk hendene eller en gaffel til å blande grundig til alle ingrediensene er jevnt fordelt i kjøttet. Mandelmelet vil hjelpe til med å binde burgerne samtidig som den glykemiske belastningen holdes lav.

Step 2

Del kalkunblandingen i 4 like porsjoner, omtrent 140 gram hver. Form forsiktig hver porsjon til en burger på omtrent 2 cm tykkelse, og lag en liten fordypning i midten med tommelen for å forhindre at den bulker ut under steking. Håndter kjøttet forsiktig for å opprettholde en mør tekstur.

Step 3

Forvarm grillen til middels høy varme (omtrent 190-200°C). Hvis du bruker en kullgrill, vent til kullene er dekket med hvit aske. For en gassgrill, forvarm i 10-15 minutter med lokket lukket. Riktig forvarming sikrer jevn steking og forhindrer at det fester seg.

Step 4

Når grillen er varm, spray forsiktig grillristene med matspray mens du er borte fra direkte varme for å forhindre flammer. Dette sikrer at de magre kalkun-burgerne ikke fester seg til ristene. Du kan også olje ristene ved å bruke et papirhåndkle dyppet i olje holdt med tang.

Step 5

Plasser kalkun-burgerne på den forvarmede grillen, og plasser dem 10-15 cm fra varmekilden. Grill i 6-7 minutter på den første siden uten å flytte dem, slik at det dannes en fin stekeskorpe. Motstå trangen til å trykke ned på burgerne, da dette slipper ut verdifull fuktighet.

Step 6

Snu burgerne forsiktig med en bred stekespade og fortsett å grille i ytterligere 6-7 minutter på den andre siden. Kalkun-burgere er ferdige når de når en indre temperatur på 74°C målt med et steketermometer og saften renner klar. Unngå å trykke ned på burgerne da dette slipper ut fuktighet og kan gjøre dem tørre.

Step 7

I løpet av de siste 2 minuttene av steking, plasser fullkornsbrødene med snittsiden ned på grillen for å riste dem lett. Dette gir tekstur og bidrar til å forhindre at brødene blir bløte av burgersaften. Pass nøye på for å unngå brenning.

Step 8

For å sette sammen, smør 1/2 spiseskje lett majones på hver ristet brødbunn. Legg på ett salatblad, deretter den grillede kalkun-burgeren, etterfulgt av én tomatskive og én rødløkskive. Topp med brødløkket og server umiddelbart mens det er varmt. For bedre blodsukker-kontroll, spis grønnsakene først, deretter burgeren, og avslutt med brødet.