

Burgery z czarnej fasoli o niskim indeksie glikemicznym z dymnym sosem chipotle

Bogate w białko kotlety z czarnej fasoli z pełnoziarnistymi produktami bogatymi w błonnik pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, jednocześnie dostarczając wyrazistych, dymnych smaków w każdym kęsie.

Przygotowanie: 25 min

Gotowanie: 75 min

Razem: 100 min

Porcje: 6

GL 27.8 / GI 38

Składniki

Low GI legume, excellent fiber source suszona czarna fasola, przebrana i przepłukana, namoczona przez noc

woda do gotowania fasoli

liść laurowy

Low GI, rich in lycopene pomidory śliwkowe, obrane i bez pestek, pokrojone w kostkę

Low GI vegetable żółta cebula, posiekana

May help regulate blood sugar ząbki czosnku, drobno posiekane

Concentrated tomato flavor koncentrat pomidorowy

logifoodcoach.com/recipes/burgery-z-czarnej-fasoli-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-dymnym-sosem-chipotle
Vinegar may improve insulin sensitivity ocet winny

Capsaicin may boost metabolism papryczka chipotle w sosie adobo, drobno posiekana

Anti-inflammatory spice mielony kminek

sól

Heart-healthy fat olej rzepakowy

Low GI, high in vitamin C czerwona papryka, bez pestek i posiekana

Medium GI whole grain, adds texture ugotowany brązowy ryż

Healthy fats slow glucose absorption orzechy pekan, posiekane

Low GI allium zielona cebulka, cienko pokrojona

Protein binder, minimal glycemic impact jajko, lekko rozbite

Choose 100% whole grain for lower GI świeża pełnoziarnista bułka tarta

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun pełnoziarniste bułki do hamburgerów

Eat first to slow glucose absorption plastry pomidora

Raw onion adds crunch and nutrients plastry czerwonej cebuli

Non-starchy vegetable, eat first liście sałaty bibb, przekrojone na pół

Instrukcje

Step 1

Umieść namoczoną i odsączoną czarną fasolę w dużym rondlu z 3 szklankami wody i liściem laurowym. Doprowadź do intensywnego wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz ogień do małego i przykryj garnek częściowo. Gotuj na wolnym ogniu przez 60 do 70 minut, aż fasola będzie całkowicie miękka i kremowa w środku. Dokładnie odsącz w durszlaku i usuń liść laurowy.

Step 2

Podczas gdy fasola się gotuje, przygotuj dymny sos chipotle. Połącz pokrojone w kostkę pomidory, połowę posiekanej żółtej cebuli, połowę drobno posiekanego czosnku, koncentrat pomidorowy, ocet winny, drobno posiekaną papryczką chipotle, 3/4 łyżeczki kminka i 1/4 łyżeczki soli w małym rondlu. Doprowadź do wrzenia na średnio-dużym ogniu, następnie zmniejsz do średniego i gotuj bez przykrycia przez około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż mieszanka zgęstnieje w bogaty sos. Zdejmij z ognia i pozwól całkowicie ostygnąć.

Step 3

Rozgrzej 1/2 łyżki oleju rzepakowego na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj pozostałą posiekaną żółtą cebulę i smaż przez 4 minuty, aż zmięknie i stanie się przezroczysta. Dodaj posiekaną czerwoną paprykę i pozostały drobno posiekany czosnek, gotując przez kolejne 3 minuty, aż warzywa zaczną mięknąć. Dopraw 1/4 łyżeczki soli, przełóż do miski i pozwól ostygnąć. Zostaw patelnię w pobliżu do późniejszego użycia.

Step 4

W malakserze połącz odsączoną czarną fasolę, ostudzoną mieszankę cebuli i papryki, ugotowany brązowy ryż, posiekane orzechy pekan, pokrojoną zieloną cebulkę i pozostałą łyżeczkę kminka. Pulsuj 8-10 razy, aż mieszanka będzie grubo zmiksowana, ale nadal będzie miała trochę tekstury — unikaj nadmiernego miksowania na pastę. Przełóż do dużej miski i delikatnie wymieszaj z rozbitym jajkiem i pełnoziarnistą bułką tartą, aż się połączą.

Step 5

Podziel mieszankę burgerową na 6 równych części i uformuj każdą w kotlet o grubości około 2 cm i średnicy 10 cm. Używaj wilgotnych rąk, aby zapobiec przywieraniu i stworzyć gładkie krawędzie. Umieść kotlety na talerzu i wstaw do lodówki na 10 minut, aby pomóc im się utrzymać podczas gotowania.

Step 6

Rozgrzej pozostałą łyżkę oleju rzepakowego na tej samej patelni na średnio-dużym ogniu. Gdy olej zacznie lśnić, ostrożnie dodaj kotlety, pracując partiami, jeśli to konieczne, aby uniknąć stłoczenia. Smaż przez 4-5 minut z pierwszej strony, aż utworzy się złotobrązowa skórka, następnie delikatnie przewrót i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż będą rozgrzane i ładnie zrumienione z obu stron.

Step 7

Aby złożyć dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi, umieść dolną połówkę bułki na każdym talerzu i najpierw nałóż pół listka sałaty i plaster pomidora. Dodaj gorący kotlet z czarnej fasoli, następnie plaster czerwonej cebuli i obfitą porcję sosu chipotle. Przykryj górną połówką bułki i podawaj natychmiast, gdy kotlety są gorące i chrupiące na zewnątrz.