

Grillowane burgery z indyka o niskim indeksie glikemicznym z pełnoziarnistymi bułkami

Chude burgery z indyka pełne ziół i przypraw, grillowane do perfekcji i podawane na bułkach pełnoziarnistych bogatych w błonnik dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 14 min

Razem: 24 min

Porcje: 4

GL 18.6 / GI 52

Składniki

- Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar

mielona pierś z indyka
- Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder

suszona zwykła bułka tarta
- Contains chromium which may help regulate blood sugar

posiekana cebula
- Rich in antioxidants, negligible glycemic impact

świeża pietruszka, posiekana
- Adds umami flavor with minimal sugar content

sos worcestershire
- Capsaicin may improve insulin sensitivity

ostry sos paprykowy
- Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75

pełnoziarniste bułki
- Low GI vegetable, high in lycopene

plastry pomidora
- logifoodcoach.com/recipes/grillowane-burgery-z-indyka-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-pelnoziarnistymi-bulkami
- Contains quercetin which supports glucose metabolism

plastry czerwonej cebuli

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact liście sałaty bibb, przekrojone na pół

Check label for added sugars; use sparingly majonez beztłuszczowy

Prevents sticking without added calories spray do smażenia

Instrukcje

Step 1

W dużej misce połącz mieloną pierś z indyka, mąkę migdałową, posiekaną cebulę, świeżą pietruszkę, sos worcestershire bez cukru i ostry sos paprykowy. Wymieszaj dokładnie rękami lub widelcem, aż wszystkie składniki będą równomiernie rozprowadzone w mięsie. Mąka migdałowa pomoże związać burgery, utrzymując jednocześnie niskie obciążenie glikemiczne.

Step 2

Podziel masę z indyka na 4 równe porcje, każda o wadze około 140 gramów. Delikatnie uformuj każdą porcję w kotlecik o grubości około 2 cm, robiąc lekkie wgłębienie w środku kciukiem, aby zapobiec wybrzuszeniu podczas gotowania. Obchodź się z mięsem delikatnie, aby zachować kruchą konsystencję.

Step 3

Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury (około 190-200°C). Jeśli używasz grilla węglowego, poczekaj, aż węgle pokryją się białym popiołem. W przypadku grilla gazowego rozgrzewaj przez 10-15 minut z zamkniętą pokrywą. Właściwe rozgrzanie zapewnia równomierne gotowanie i zapobiega przywieraniu.

Step 4

Gdy grill jest gorący, ostrożnie spryskaj ruszty grilla sprayem do smażenia z dala od bezpośredniego źródła ciepła, aby zapobiec wybuchom płomieni. To zapewni, że chude burgery z indyka nie przywrażą do rusztów. Możesz też nasmarować ruszty olejem za pomocą ręcznika papierowego zanurzonego w oleju i trzymanego szczypcami.

Step 5

Połóż kotleciki z indyka na rozgrzanym grillu, umieszczając je 10-15 cm od źródła ciepła. Grilluj przez 6-7 minut z pierwszej strony bez przesuwania, pozwalając na powstanie ładnego zrumienienia. Oprzyj się pokusie dociskania kotlecików, ponieważ to uwalnia cenną wilgoć.

Step 6

Obróć burgery ostrożnie szeroką łopatką i kontynuuj grillowanie przez kolejne 6-7 minut z drugiej strony. Burgery z indyka są gotowe, gdy osiągną wewnętrzną temperaturę 74°C mierzoną termometrem do mięsa, a soki będą przezroczyste. Unikaj dociskania kotlecików, ponieważ to uwalnia wilgoć i może sprawić, że będą suche.

Step 7

W ciągu ostatnich 2 minut gotowania połóż pełnoziarniste bułki stroną przekrojoną w dół na grillu, aby lekko je opiec. To dodaje tekstury i pomaga zapobiec rozmoczeniu bułek od soków z burgera. Uważnie obserwuj, aby uniknąć przypalenia.

Step 8

Do złożenia posmaruj po pół łyżki stołowej lekkiego majonezu na każdej opieczonej dolnej połówce bułki. Ułóż warstwami jeden liść sałaty, następnie grillowany kotlecik z indyka, a potem jeden plaster pomidora i jeden plaster czerwonej cebuli. Przykryj bułką i podawaj natychmiast, gdy jest gorące. Dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz najpierw warzywa, potem burgera, a na koniec bułkę.