

Bönburgare med lågt GI och rökig chipotlesås

Proteinrika bönbiffar med fiberrika fullkorn hjälper till att hålla blodsockret stabilt samtidigt som de levererar djärva, rökiga smaker i varje tugga.

Förberedelse: 25 min

Tillagning: 75 min

Totalt: 100 min

Portioner: 6

GL 27.8 / GI 38

Ingredienser

Low GI legume, excellent fiber source torkade svarta bönor, plockade och sköljda, blötlagda över natten

vatten för att koka bönor

lagerblad

Low GI, rich in lycopene plomontomater, skalade och urkärnade, tärnade

Low GI vegetable gul lök, hackad

May help regulate blood sugar vitlöksklyftor, finhackade

Concentrated tomato flavor tomatpuré

Vinegar may improve insulin sensitivity vinvinäger

Capsaicin may boost metabolism chipotlechili i adobosås, finhackad

logifoodcoach.com/recipes/bonburgare-med-lagt-gi-och-rokig-chipotlesas

Anti-inflammatory spice mald spiskummin

salt

Heart-healthy fat rapsolja

Low GI, high in vitamin C röd paprika, urkärnad och hackad

Medium GI whole grain, adds texture kokt brunt ris

Healthy fats slow glucose absorption pekannötter, hackade

Low GI allium salladslök, tunt skivad

Protein binder, minimal glycemic impact ägg, lätt vispat

Choose 100% whole grain for lower GI färskt fullkornsströbröd

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

Eat first to slow glucose absorption tomatkivor

Raw onion adds crunch and nutrients rödlöksskivor

Non-starchy vegetable, eat first bibbsalladsblad, halverade

Instruktioner

Step 1

Lägg de blötlagda och avrunna svarta bönorna i en stor kastrull med 3 koppar vatten och lagerbladet. Koka upp kraftigt på hög värme, sänk sedan värmen till låg och täck kastrullen delvis. Sjud försiktigt i 60 till 70 minuter tills bönorna är helt mjuka och krämiga inuti. Håll av ordentligt i ett durkslag och ta bort lagerbladet.

Step 2

Medan bönorna kokar, förbered den rökiga chipotlesåsen. Blanda de tärnade tomaterna, hälften av den hackade gula löken, hälften av den finhackade vitlöken, tomatpurén, vinvinägern, finhackad chipotlechili, 3/4 tesked spiskummin och 1/4 tesked salt i en liten kastrull. Koka upp på medelhög värme, sänk sedan till medel och sjud utan lock i cirka 5 minuter, rör om då och då, tills blandningen tjocknar till en rik sås. Ta bort från värmen och låt svalna helt.

logifoodcoach.com/recipes/bonburgare-med-lagt-gi-och-rokig-chipotlesas

Step 3

Hetta upp 1/2 matsked rapsolja i en stor stekpanna på medelvärme. Tillsätt den återstående hackade gula löken och stek i 4 minuter tills den mjuknat och blivit genomskinlig. Tillsätt den hackade röda paprikan och återstående finhackad vitlök, stek ytterligare 3 minuter tills grönsakerna börjar mjukna. Krydda med 1/4 tesked salt, överför till en skål och låt svalna. Behåll pannan i närheten för senare användning.

Step 4

I en matberedare, kombinera de avrunna svarta bönorna, den avsvalnade lök-paprikablandningen, kokt brunt ris, hackade pekannötter, skivad salladslök och återstående 1 tesked spiskummin. Mixa 8-10 gånger tills blandningen är grovt puréad men fortfarande har lite textur – undvik att överbearbeta till en pasta. Överför till en stor skål och vänd försiktigt ner det vispade ägget och fullkornsströbrödet tills det precis är kombinerat.

Step 5

Dela bugarblandningen i 6 lika stora delar och forma varje till en biff som är cirka 2 cm tjock och 10 cm i diameter. Använd fuktiga händer för att förhindra att det fastnar och skapa jämna kanter. Lägg biffarna på en tallrik och kyl i 10 minuter för att hjälpa dem att hålla ihop under stekningen.

Step 6

Hetta upp den återstående 1 matsked rapsolja i samma stekpanna på medelhög värme. När oljan glimmar, lägg försiktigt till biffarna, arbeta i omgångar om nödvändigt för att undvika trängsel. Stek i 4-5 minuter på första sidan tills en gyllenbrun skorpa bildas, vänd sedan försiktigt och stek ytterligare 3-4 minuter tills de är genomvarma och fint brunstekta på båda sidor.

Step 7

För att montera för optimal blodsockerkontroll, lägg den nedre brödhälften på varje tallrik och toppa med ett halvt salladsblad och en tomatkiva först. Lägg till den varma bönbiffen, sedan en rödlöksskiva och en generös klick av chipotlesåsen. Täck med den övre brödhälften och servera omedelbart medan biffarna är varma och krispiga på utsidan.