

Grillade kalkonburgare med lågt GI och fullkornsbröd

Magra kalkonburgare fyllda med örter och kryddor, grillade till perfektion och serverade på fiberrika fullkornsbröd för stabil blodsockerkontroll.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 14 min

Totalt: 24 min

Portioner: 4

GL 18.6 / GI 52

Ingredienser

Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar malen kalkonbringa

Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder torrt vanligt ströbröd

Contains chromium which may help regulate blood sugar hackad lök

Rich in antioxidants, negligible glycemic impact färsk persilja, hackad

Adds umami flavor with minimal sugar content worcestersås

Capsaicin may improve insulin sensitivity het pepparsås

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

Low GI vegetable, high in lycopene tomatkivor

Contains quercetin which supports glucose metabolism rödlöksskivor

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact bibb-salladsblad, halverade

Check label for added sugars; use sparingly fettfri majonnäs

Prevents sticking without added calories matlagningsspray

Instruktioner

Step 1

I en stor skål, blanda malen kalkonbringa, mandelmjöl, hackad lök, färsk persilja, sockerfri worcestersås och het pepparsås. Använd händerna eller en gaffel för att blanda ordentligt tills alla ingredienser är jämnt fördelade i köttet. Mandelmjölet hjälper till att binda burgarna samtidigt som den glykemiska belastningen hålls låg.

Step 2

Dela kalkonblandningen i 4 lika stora portioner, cirka 140 gram vardera. Forma försiktigt varje portion till en biff cirka 2 cm tjock, gör en liten fördjupning i mitten med tummen för att förhindra att den buktar under tillagningen. Hantera köttet försiktigt för att behålla en mör konsistens.

Step 3

Förvärm grillen till medelhög värme (cirka 190-200°C). Om du använder en kolgrill, vänta tills kolen är täckta med vit aska. För en gasgrill, förvärm i 10-15 minuter med locket stängt. Ordentlig förvärmning säkerställer jämn tillagning och förhindrar att det fastnar.

Step 4

När grillen är varm, spraya försiktigt grillgallret med matlagningsspray borta från direkt värme för att förhindra flammor. Detta säkerställer att dina magra kalkonburgare inte fastnar på gallret. Du kan också olja gallret med en pappershandduk doppad i olja som hålls med en tång.

Step 5

Lägg kalkonbiffarna på den förvärmda grillen, placera dem 10-15 cm från värmekällan. Grilla i 6-7 minuter på första sidan utan att flytta dem, så att en fin yta utvecklas. Motstå lusten att trycka ner på biffarna, eftersom detta släpper ut värdefull fukt.

Step 6

Vänd burgarna försiktigt med en bred stekspade och fortsätt grilla i ytterligare 6-7 minuter på andra sidan. Kalkonburgare är klara när de når en innertemperatur på 74°C mätt med en köttermometer och saften rinner klar. Undvik att trycka ner på biffarna eftersom detta släpper ut fukt och kan göra dem torra.

Step 7

Under de sista 2 minuterna av tillagningen, lägg fullkornsbröden med skärsidan nedåt på grillen för att lätt rosta dem. Detta tillför textur och hjälper till att förhindra att bröden blir blöta av burgarsaften. Håll noga koll för att undvika bränning.

Step 8

För att montera, bred 1/2 matsked lätt majonnäs på varje rostat brödhälva. Lägg på ett salladsblad, sedan den grillade kalkonburgaren, följt av en tomatkiva och en rödlöksskiva. Toppa med brödet och servera omedelbart medan det är varmt. För bättre blodsockerkontroll, ät grönsakerna först, sedan burgaren och avsluta med brödet.