

Düşük Glisemik İndeksli Siyah Fasulye Köftesi ve Dumanlı Chipotle Sos

Protein açısından zengin siyah fasulye köfteleri, lif bakımından zengin tam tahıllarla birleşerek kan şekerini dengede tutarken her lokmada cesur, dumanlı tatlar sunar.

Hazırlık: 25 min

Pişirme: 75 min

Toplam: 100 min

Porsiyon: 6

GL 27.8 / GI 38

Malzemeler

Low GI legume, excellent fiber source kuru siyah fasulye, temizlenmiş ve durulanmış, bir gece suda bekletilmiş

fasulye pişirmek için su

defne yaprağı

Low GI, rich in lycopene erik domates, kabuğu soyulmuş ve çekirdekleri çıkarılmış, doğranmış

Low GI vegetable sarı soğan, doğranmış

May help regulate blood sugar diş sarımsak, kıyılmış

Concentrated tomato flavor salça

Vinegar may improve insulin sensitivity şarap sirkesi

Capsaicin may boost metabolism adobo soslu chipotle biber, kıyılmış

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-siyah-fasulye-koftesi-ve-dumanli-chipotle-sos

Anti-inflammatory spice kimyon

tuz

Heart-healthy fat kanola yağı

Low GI, high in vitamin C kırmızı dolma biber, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış

Medium GI whole grain, adds texture pişmiş esmer pirinç

Healthy fats slow glucose absorption pekan cevizi, doğranmış

Low GI allium yeşil soğan, ince dilimlenmiş

Protein binder, minimal glycemic impact yumurta, hafifçe çırpılmış

Choose 100% whole grain for lower GI taze tam tahıllı galeta unu

Look for 100% whole grain, 3g+ fiber per bun tam tahıllı hamburger ekmeği

Eat first to slow glucose absorption domates dilimleri

Raw onion adds crunch and nutrients kırmızı soğan dilimleri

Non-starchy vegetable, eat first marul yaprakları, ikiye bölünmüş

Talimatlar

Step 1

Suda bekletilmiş ve süzölmüş siyah fasulyeyi büyük bir tencereye 3 su bardağı su ve defne yaprağı ile koyun. Yüksek ateşte kaynatın, ardından ısıyı düşürün ve tencereyi yarı kapalı tutun. Fasulye tamamen yumuşak ve içi kremsi olana kadar 60-70 dakika hafif ateşte pişirin. Süzgeçte iyice süzün ve defne yaprağını çıkarın.

Step 2

Fasulye pişerken dumanlı chipotle sosu hazırlayın. Doğranmış domatesleri, doğranmış sarı soğanın yarısını, kıyılmış sarımsağın yarısını, salçayı, şarap sirkesini, kıyılmış chipotle biberi, 3/4 çay kaşığı kimyonu ve 1/4 çay kaşığı tuzu küçük bir tencerede birleştirin. Orta-yüksek ateşte kaynatın, ardından ortaya alın ve ara sıra karıştırarak yaklaşık 5 dakika zengin bir sos kıvamına gelene kadar pişirin. Ocaktan alın ve tamamen soğumaya bırakın.

Step 3

Büyük bir tavada 1/2 yemek kaşığı kanola yağını orta ateşte ısıtın. Kalan doğranmış sarı soğanı ekleyin ve yumuşayıp saydam olana kadar 4 dakika pişirin. Doğranmış kırmızı dolma biber ve kalan kıyılmış sarımsağı ekleyin, sebzeler yumuşamaya başlayana kadar 3 dakika daha pişirin. 1/4 çay kaşığı tuzla tatlandırın, bir kaseye aktarın ve soğumaya bırakın. Tavayı daha sonra kullanmak üzere yakında tutun.

Step 4

Bir mutfak robotunda süzölmüş siyah fasulyeyi, soğumuş soğan-biber karışımını, pişmiş esmer pirinci, doğranmış pekan cevizini, dilimlenmiş yeşil soğanı ve kalan 1 çay kaşığı kimyonu birleştirin. Karışım kabaca püre olana kadar ama hala biraz dokusu kalana kadar 8-10 kez çekin—hamur kıvamına gelene kadar aşırı işlemekten kaçının. Büyük bir kaseye aktarın ve çırpılmış yumurta ve tam tahıllı galeta ununu hafifçe karıştırın.

Step 5

Köfte karışımını 6 eşit porsiyona bölün ve her birini yaklaşık 2 cm kalınlığında ve 10 cm çapında köfte şekline getirin. Yapışmayı önlemek ve düzgün kenarlar oluşturmak için ıslak ellerinizi kullanın. Köfteleri bir tabağa yerleştirin ve pişirme sırasında şekillerini korumalarına yardımcı olmak için 10 dakika buzdolabında bekletin.

Step 6

Aynı tavada kalan 1 yemek kaşığı kanola yağını orta-yüksek ateşte ısıtın. Yağ parlamaya başladığında, köfteleri dikkatlice ekleyin, kalabalık olmasını önlemek için gerekirse gruplar halinde çalışın. İlk tarafta altın kahverengi bir kabuk oluşana kadar 4-5 dakika pişirin, ardından nazikçe çevirin ve her iki tarafta da ısınıp güzelce kızarana kadar 3-4 dakika daha pişirin.

Step 7

Optimal kan şekeri kontrolü için monte etmek üzere, her tabağa alt ekmeği yerleştirin ve önce yarım marul yaprağı ve bir domates dilimi koyun. Sıcak siyah fasulye köftesini, ardından bir kırmızı soğan dilimi ve cömert bir kaşık chipotle sosu ekleyin. Üst ekmeği kapatın ve köfteler sıcak ve dışı çıtır çıtırken hemen servis edin.