

Tam tahıllı ekmekle düşük glisemik indeksli ızgara hindi köftesi

Baharatlar ve taze otlarla zenginleştirilmiş yağsız hindi köftesi, ızgarada mükemmel şekilde pişirilip lif açısından zengin tam tahıllı ekmekle servis edilerek kan şekerini dengede tutar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 14 min

Toplam: 24 min

Porsiyon: 4

GL 18.6 / GI 52

Malzemeler

Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar hindi göğsü kıyması

Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder kurutulmuş sade galeta unu

Contains chromium which may help regulate blood sugar doğranmış soğan

Rich in antioxidants, negligible glycemic impact doğranmış taze maydanoz

Adds umami flavor with minimal sugar content Worcestershire sosu

Capsaicin may improve insulin sensitivity acı biber sosu

Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75 tam tahıllı ekmekler

Low GI vegetable, high in lycopene domates dilimleri

Contains quercetin which supports glucose metabolism kırmızı soğan dilimleri

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact yarıya bölünmüş bibb marul yaprakları

Check label for added sugars; use sparingly yağsız mayonez

Prevents sticking without added calories pişirme spreyi

Talimatlar

Step 1

Büyük bir karıştırma kasesinde hindi göğsü kıyması, badem unu, doğranmış soğan, taze maydanoz, şekersiz Worcestershire sosu ve acı biber sosunu birleştirin. Tüm malzemeler etin içinde eşit şekilde dağılına kadar ellerinizi veya çatal kullanarak iyice karıştırın. Badem unu, glisemik yükü düşük tutarken köftelerin bağlanmasına yardımcı olacaktır.

Step 2

Hindi karışımını her biri yaklaşık 140 gram olan 4 eşit porsiyona bölün. Her porsiyonu nazikçe yaklaşık 2 cm kalınlığında köfte şekline getirin ve pişirme sırasında şişmesini önlemek için başparmağınızla ortasında hafif bir çukur oluşturun. Yumuşak bir doku korumak için eti nazikçe tutun.

Step 3

Izgaranızı orta-yüksek ısıya (yaklaşık 190-200°C) ön ısıtın. Mangal ızgara kullanıyorsanız, kömürler beyaz küllü kaplanana kadar bekleyin. Gazlı ızgara için kapağı kapalı tutarak 10-15 dakika ön ısıtın. Düzgün ön ısıtma, eşit pişirme sağlar ve yapışmayı önler.

Step 4

Izgara ısındıktan sonra, alevlenmeleri önlemek için doğrudan ısıdan uzakta ızgara ızgaralarını dikkatlice pişirme spreyi ile püskürtün. Bu, yağsız hindi köftelerinizin ızgaralara yapışmamasını sağlar. Ayrıca maşa ile tuttuğunuz yağa batırılmış kağıt havlu kullanarak ızgaraları yağlayabilirsiniz.

Step 5

Hindi köfteleri ön ısıtılmış ızgaraya yerleştirin ve ısı kaynağından 10-15 cm uzağa konumlandırın. İlk tarafta onları hareket ettirmeden 6-7 dakika ızgara yapın, güzel bir kavrulma oluşmasına izin verin. Köftelere bastırma dürtüsüne karşı koyun, çünkü bu değerli nemi serbest bırakır.

Step 6

Köfteleri geniş bir spatula kullanarak dikkatlice çevirin ve ikinci tarafta 6-7 dakika daha ızgara yapmaya devam edin. Hindi köfteleri, et termometresi ile ölçüldüğünde iç sıcaklık 75°C'ye ulaştığında ve sular berrak aktığında pişmiştir. Köftelere bastırmaktan kaçının çünkü bu nem kaybına neden olur ve onları kurutabilir.

Step 7

Pişırmenin son 2 dakikasında, tam tahıllı ekmekleri kesilmiş tarafı aşağı gelecek şekilde ızgaraya yerleştirerek hafifçe kızartın. Bu doku katar ve ekmeklerin köfte sularından ıslanmasını önlemeye yardımcı olur. Yanmamasını sağlamak için dikkatle izleyin.

Step 8

Hazırlamak için, her kızarmış ekmeğin alt kısmına yarım yemek kaşığı hafif mayonez sürün. Bir marul yaprağı ile katmanlayın, ardından ızgara hindi köftesi, ardından bir domates dilimi ve bir kırmızı soğan dilimi ekleyin. Ekmeğin üst kısmı ile kapatın ve sıcakken hemen servis edin. Daha iyi kan şekeri kontrolü için önce sebzeleri, sonra köfteyi yiyin ve ekmeği en sona bırakın.