

Burritobowl med teriyakisötpotatis, svarta bönor och avokado

Total tid **55 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
720 kJ / 172 kcal

Fett: **25,9 g** Protein: **15,5 g**
Kolhydrater: **108,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

- 3** mellanstora sötpotatisar,
skalade och tärnade i 2
cm tjocka bitar
- 4 msk** Kikkoman Teriyaki
marinad
- 3 msk** rapsolja
- 300 g** naturris
- 1** rödlök, finhackad
- 2** vitlöksklyftor, krossade
- 1 msk** chipotlepasta
- 400 g** svarta bönor (burk),
avrunna och sköljda
- 2** röda paprikor, urkärnade
och skivade
- 2** avokador, skalade,
urkärnade och skivade
- limeklyftor till
serveringen
- 2** salladslökar, finskurna,
till serveringen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Sätt ugnen på 220 °C /varmluft: 200 °C /gasugn:
steg 7. Lägg bakplåtspapper på en stor bakplåt,
lägg sötpotatisen ovanpå och pensla den med 3
msk Teriyakimarinad och 1 msk olja. Grädda i
35–40 minuter tills sötpotatisen är guldbrun och
färdig.

Steg 2

Under tiden: Koka riset färdigt enligt anvisningarna
på förpackningen, låt det rinna av och ställ undan.

Steg 3

Till bönorna: Hetta upp 1 msk av oljan i en
mellanstor panna och fräs löken mjuk i 5 minuter.
Tillsätt vitlöken och chipotlepastan och fräs i 2
minuter till. Tillsätt bönorna, den kvarvarande 1
msk Teriyakimarinad och en skvätt vatten och fräs
färdigt i 5 minuter till.

Steg 4

Hetta upp resten av olja ordentligt i en panna och
stek paprikaskivorna brynta och mjuka i ca 6–8
minuter.

Steg 5

Fördela riset i 4 skålar och arrangera ovanpå
sötpotatisen, de svarta bönorna, den röda paprikan
och avokadoskivorna. Servera med limeklyftorna
och de skurna salladslökarna.

