

Burrito Bowl med teriyaki-søtpoteter, svarte bønner og avokado

total tid **55 min.** 15 min. tilberedningstid 40 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
720 kJ / 172 kcal

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

INGREDIENSER

4 porsjoner

- 3** mellomstore søtpoteter,
skrelt og skåret i 2 cm
tykke biter
- 4 ss** [Kikkoman Teriyaki
Marinade](#)
- 3 ss** rapsolje
- 300 g** naturris
- 1** rødlok, finhakket
- 2** hvitløkbåter, knust
- 1 ss** chipotlepasta
- 400 g** svarte bønner (boks),
avdryppet og skylt
- 2** røde paprika, uten
kjerne og skåret i skiver
- 2** avokadoer, skrelt, uten
kjerne og skåret i skiver
- 2** Limebåter til pynt
- 2** vårløker, finkuttet, til
pynt

TILBEREDNING

Steg 1

Forvarm stekeovnen til 220 °C/200 °C varmluft/gass: trinn 7. Kle en stor stekeplate med bakepapir, legg søtpotetene oppå den og bland dem med 3 spiseskjeer teriyaki-marinade og 1 spiseskje olje. Stek i 35–40 til de er gyldenbrune og møre.

Steg 2

Kok i mellomtiden risen som angitt på pakken, la den dryppe av seg og sett den til side.

Steg 3

Til tilberedningen av bønnene varmer du opp 1 spiseskje av oljen i en mellomstor panne og sauterer løkene i 5 minutter, til de er myke. Tilsett hvitløk og chipotlepasta, og la det sautere i 2 minutter til. Ha i bønnene og 1 resterende spiseskje teriyaki-marinade samt en skvett vann og stek i 5 minutter til.

Steg 4

Varm opp resten av oljen i en panne på sterk varme og stek paprikaskivene i 6–8 minutter, til de er brunet og myke.

Steg 5

Til serveringen fordeler du risen på 4 skåler og anretter søtpotetene, bønnene, den røde paprikaen og avokadoskivene oppå den. Server med

limebåtene og de snittede vårløkene.