

# Burrito-bowl med teriyakimarinerede søde kartofler, sorte bønner og avocado

Samlet tid **55 min.** 15 min. Arbejdstid 40 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:  
**720 kJ / 172 kcal**

Fedt: **25,9 g** Protein: **15,5 g**  
Kulhydrater: **108,7 g**

## INGREDIENSER

### 4 Portioner

- 3** mellemstore søde kartofler, skrællede og skåret i 2 cm tykke stykker
- 4 spsk.** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 3 spsk.** rapsolie
- 300 g** naturris
- 1** rødløg, fint hakket
- 2** fed hvidløg, presset
- 1 spsk.** chipotlepasta
- 400 g** sorte bønner (på dåse), afdryppet og skyllet
- 2** røde peberfrugter, udkernet og skåret i skiver
- 2** avocadoer, skrællede, udkernet og skåret i skiver
- 2** Limebåde til servering
- 2** forårsløg, fint snittet, til pynt

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Varm ovnen op til 200 °C (varmluftsovn 180 °C, gas trin 7). Læg bagepapir på en stor bageplade. Fordel de søde kartofler på bagepladen, tilsæt 3 spsk. Teriyaki marinade og 1 spsk. olie, og vend kartoflerne godt i marinaden. Bag dem i 35-40 minutter, til de er gyldne og møre.

### Step 2

I mellemtiden koges risen efter anvisningen på pakken. Lad den derefter dryppe af, og stil den til side.

### Step 3

Varm 1 spsk. af olien op på en mellemstor pande, og damp løgene i olien i 5 minutter, til de er bløde. Tilsæt hvidløg og chipotlepasta, og lad det snurre med i 2 minutter. Tilsæt bønnerne, 1 spsk. Teriyaki marinade og en sjat vand, og lad det hele simre videre i 5 minutter.

### Step 4

Varm resten af olien op på en pande ved høj varme, og svits peberfrugterne i 6-8 minutter, til de er brunede og bløde.

### Step 5

Fordel risen i 4 portionsskåle, og anret de søde kartofler, bønnerne, de røde peberfrugter og avocadoskiverne ovenpå. Pynt med limebåde og

snittede forårsløg inden servering.