

Miska burrito ze słodkimi ziemniakami teriyaki, czarną fasolą i awokado

Czas ogółem **55 min** 15 min Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
720 kJ / 172 kcal

Tłuszcz: **25,9 g** Białko: **15,5 g**
Węglowodany: **108,7 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

- 3** średniej wielkości słodkie ziemniaki, obrane i pokrojone na 2 cm kawałki
- 4 łyżki** Marynata Teriyaki Kikkoman
- 3 łyżki** oleju rzepakowego
- 300 g** brązowego ryżu
- 1** czerwona cebula, drobno posiekana
- 2** ząbki czosnku, wyciśnięte
- 1 łyżka** pasty chipotle
- 400 g** czarnej fasoli z puszki, odsączonej i przepłukanej
- 2** czerwone papryki, oczyszczone z nasion i pokrojone
- 2** awokado, obrane, z usuniętą pestką i pokrojone
- Łódeczki z cytryn do podania
- 2** pęczki szczypiorku, drobno posiekane, do podania

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C/200°C z wentylatorem/z gazem na 7. Wyłóż szeroką blachę papierem do pieczenia, rozłóż słodkie ziemniaki i dodaj 3 łyżki marynaty teriyaki i 1 łyżkę oleju. Piecz przez 35-40 minut, aż ziemniaki będą gotowe i zyskają złotobrązowy kolor.

Krok 2

W międzyczasie zagotuj ryż zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, odsącz i odstaw na bok.

Krok 3

Aby przygotować fasolę, rozgrzej 1 łyżkę oleju na średniej patelni i smaż cebulę przez 5 minut, aż zmięknie. Dodaj czosnek i pastę chipotle i smaż przez kolejne 2 minuty. Dodaj fasolę z pozostałą 1 łyżką marynaty teriyaki oraz odrobiną wody i smaż przez kolejne 5 minut.

Krok 4

Rozgrzej pozostały olej na patelni na dużym ogniu i smaż plastry papryki przez 6-8 minut, aż się przyrumienią i zmiękną.

Krok 5

Rozdziel ryż między 4 miski i posyp słodkimi ziemniakami, fasolą, czerwoną papryką i plasterkami awokado. Podawaj z łódeczkami z cytryn oraz

posiekany szczypiorkiem.