

Ciotola di burrito con patate dolci Teriyaki, fagioli neri e avocado

Tempo totale **55 Min** 15 Min Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
720 kJ / 172 kcal

Grassi: **25,9 g** Proteine: **15,5 g**
Carboidrati: **108,7 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

- 3** patate dolci medie mondate e tagliate a fette spesse 2 cm
- 4 cucchiaini** Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman
- 3 cucchiaini** di olio di colza
- 300 g** di riso naturale
- 1** cipolla rossa tritata finemente
- 2** spicchi d'aglio schiacciati
- 1 cucchiaino** di pasta di chipotle
- 400 g** di fagioli neri (barattolo), sgocciolati e lavati
- 2** peperoni rossi, senza semi e tagliati a fette
- 2** avocado mondati, senza semi e tagliati a fette
- Spicchi di limetta per guarnire
- 2** cipollotti tagliati sottili per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 220°C/200°C ventilato/livello gas 7. Rivestire una leccarda grande con carta da forno, disporvi le patate dolci e mescolare con 3 cucchiaini di marinata Teriyaki e 1 cucchiaino d'olio. Cuocere in forno per 35-40 minuti fino a cottura ultimata e doratura.

Passaggio 2

Nel frattempo cuocere il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, poi scolare e mettere da parte.

Passaggio 3

Per la preparazione dei fagioli, scaldare 1 cucchiaino d'olio in una padella media e far rosolare le cipolle per 5 minuti fino ad ammorbidirsi. Aggiungere aglio e pasta chipotle e far cuocere altri 2 minuti. Unire i fagioli, il cucchiaino residuo di Marinata Teriyaki e un goccio d'acqua, quindi far cuocere per altri 5 minuti.

Passaggio 4

Scaldare l'olio residuo in una padella e cuocere le fette di peperone per 6-8 minuti fino a doratura e finché non si ammorbidiscano.

Passaggio 5

Distribuire il riso in 4 ciotole, disporre al di sopra patate dolci, fagioli, peperoni rossi e fette di

avocado. Servire con fette di limetta e i cipollotti tagliati.