

Teriyaki Tatlı Patatesli, Siyah Fasulyeli ve Avokadolu Burrito Bowl

toplam süre **55 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 40 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
720 kJ / 172 kcal

Yağ: **25,9 gr** Protein: **15,5 gr**
Karbonhidrat: **108,7 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- 3** orta boy tatlı patates, soyulmuş ve 2 cm kalınlığında doğranmış Kikkoman Teriyaki Marine
- 4 yemek kaşığı**
- 3 yemek kaşığı** fındık yağı
- 300 gr** kahverengi pirinç
- 1** soğan, ince doğranmış
- 2** diş sarımsak, ezilmiş
- 1 yemek kaşığı** chipotle (kurutulmuş acı/jalapen biber) ezmesi
- 400 gr** siyah fasulye (konserve), süzölmüş ve durulanmış
- 2** kırmızı biber, ayıklanmış ve dilimlenmiş
- 2** avokado, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve dilimlenmiş
- Sunum için yeşil limon dilimleri
- 2** taze soğan, ince kesilmiş, servise hazırlamak için

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Fırın önceden 220°C'ye ısıtılır/fanlı fırın 200°C/gaz fırın ayarı 7. Büyük bir fırın tepsisi fırın kâğıdıyla kaplanır, tatlı patatesler üzerine yerleştirilir ve 3 çorba kaşığı Teriyaki Marine ve 1 çorba kaşığı yağla karıştırılır. Altın kahverengi olup pişene kadar 35-40 dakika fırında pişirilir.

Adım 2

Bu sırada pirinç talimatlara göre pişirilir, sonra süzülür ve bir kenara alınır.

Adım 3

Fasulyelerin hazırlanması için, orta boy bir tavada 1 çorba kaşığı yağ ısıtılır ve soğan yumuşayana kadar 5 dakika pişirilir. Sarımsak ve chipotle ezmesi eklenip 2 dakika daha pişirilir. Fasulyeler ve kalan 1 çorba kaşığı Teriyaki Marine, az miktar su ilave edilip 5 dakika daha pişirilir.

Adım 4

Yağın geri kalanı bir tavada ısıtılır, biber dilimleri kızarana ve yumuşayana kadar 6-8 dakika daha kavrulur.

Adım 5

Servis için, pilav 4 kaseye paylaşılır ve üzerine tatlı patates, fasulye, kırmızı biber ve avokado dilimleri yerleştirilir. Yeşil limon dilimleri ve doğranmış taze soğan ile servis edilir.

