

Буррито боул с бататом терияки, черной фасолью и авокадо

Общее время 55 мин 15 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
720 кДж / 172 ккал

Жиры: **25,9 г** Белки: **15,5 г**
Углеводы: **108,7 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

- 3** картофелины батат среднего размера, очищенные и нарезанные толщиной 2 см
- 4 ст. л.** Маринад Терияки Kikkoman
- 3 ст. л.** рапсового масла
- 300 г** нешлифованного бурого риса
- 1** головка красного репчатого лука, мелко порубленного
- 2** зубчика чеснока, раздавленные
- 1 ст. л.** пасты из перцев чипотле
- 400 г** черных бобов (консервированных), без жидкости, промытых
- 2** красных сладких перца, очищенных от плодоножки и нарезанных полосками
- 2** авокадо, очищенных, без косточки, нарезанных дольками
- ломтики лайма для сервировки
- 2** стебля лука-батуна, мелко нарезанного для

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогреть духовку до 220°C/200°C в режиме конвекции. Газовую – включить на ступень 7. Накрыть большой противень бумагой для выпечки, выложить картофель батат и смешать с 3 ст. л. маринада Teriyaki и 1 ст. л. растительного масла. Выпекать 35–40 минут до образования золотистой корочки до полной готовности.

Шаг 2

Тем временем сварить рис с соблюдением указанного на упаковке времени, слить воду и убрать в сторону.

Шаг 3

Чтобы приготовить бобы, разогреть 1 ст. л. растительного масла на сковороде среднего размера и обжарить в нем лук в течение 5 минут до мягкости. Добавить чеснок и пасту из перцев чипотле и готовить еще 2 минуты. Добавить бобы и оставшуюся 1 ст. л. маринада Teriyaki с небольшим количеством воды и готовить еще 5 минут.

Шаг 4

Сильно разогреть оставшееся растительное масло в сковороде и обжарить в нем 6-8 минут порезанный перец до приобретения золотистого цвета и мягкости.

Шаг 5

сервировки

Разложить рис в 4 пиалы, сверху выложить батат, бобы, красный перец и кусочки авокадо. Подавать с ломтиками лайма и нарезанным луком-батуном.