

# Burritokulho teriyaki-bataateista, mustapavuista ja avokadosta

kokonaisaika **55 min** 15 min esivalmistelut 40 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**720 kJ / 172 kcal**

Rasva: **25,9 g** Proteiini: **15,5 g**  
Hiilihydraatit: **108,7 g**

## AINEKSET

4 annosta

- 3** keskisuurta bataattia (kuori ja leikkaa 2 cm:n paksuisiksi paloiksi)
- 4 rkl** Kikkoman Teriyaki - marinadi
- 3 rkl** rypsiöljyä
- 300 g** tummaa riisiä
- 1** punasipuli hienoksi silputtuna
- 2** valkosipulinkynttä puristettuna
- 1 rkl** chipotle-tahnaa
- 400 g** mustapapuja (tölkistä) huuhdeltuna ja valutettuna
- 2** punaista paprikaa (poista siemenkota ja leikkaa suikaleiksi)
- 2** avokadoa (kuori, poista kivi ja leikkaa viipaleiksi)
- limettilohkoja tarjoiluun
- 2** kevätsipulia ohuina renkaina koristeluun

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Kuumenna uuni 220 asteeseen (kiertoilmauuni 200 asteeseen). Vuoraa iso pelti leivinpaperilla, nosta bataatit leivinpaperin päälle ja levitä bataattien joukkoon 3 rkl Teriyaki-marinadia ja 1 rkl öljyä. Paista uunissa n. 35–40 minuuttia, kunnes bataatit ovat kullanuskeita ja kypsiä.

### Vaihe 2

Keitä bataattien kypsyessä riisi pakkauksen ohjeiden mukaan. Valuta riisi ja nosta sivuun odottamaan.

### Vaihe 3

Valmista seuraavaksi pavut. Kuumenna 1 rkl öljyä keskisuurella pannulla ja kuullota sipuleita minuutin ajan, kunnes ne ovat pehmeitä. Lisää joukkoon valkosipuli ja chipotle-tahna ja kuullota vielä 2 minuuttia. Lisää joukkoon pavut, loput 1 rkl Teriyaki-marinadia ja pieni loraus vettä ja kypsennä vielä 5 minuuttia.

### Vaihe 4

Kuumenna loput öljystä pannulla ja paista paprikasuikaleita 6–8 minuuttia, kunnes ne ovat kauniin ruskeita ja pehmeitä.

### Vaihe 5

Jaa riisi neljään kulhoon, nosta päälle bataattipaloja, papuja, paprikasuikaleita ja

avokadoviipaleita. Koristele kevätspulirenkailla ja tarjoa limettilohkojen kanssa.