KIKKOMAN

Burrito en bol con boniatos con Teriyaki, frijoles negros y aguacate

Tiempo total **55 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **40 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
720 kJ / 172 Kcal

Grasas: **25,9 g** Proteínas: **15,5 g**
Carbohidratos: **108,7 g**

INGREDIENTES

4 porciones

3	boniatos medianos, sin piel y cortados en trozos gordos de 2 cm
4 cucharadas	Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki para Marinados
3 cucharadas	de aceite de colza
300 g	arroz integral
1	cebolla roja, muy fina picada
2	dientes de ajo, prensados
1 cucharada	de pasta chipotle (jalapeños ahumados)
400 g	de frijoles negros (lata), limpios y escurridos
2	pimiento rojo, sin pepitas y cortado en rodajas
2	aguacates, pelados, sin hueso y cortados en rodajas
	Lima, en láminas, para servir
2	cebolletas, muy picadas, para servir

PREPARACIÓN

Pasos 1

Precaliente el horno a 220 ºC/200 ºC °°en el horno con ventilador/número 7 en el horno de gas. Forre una bandeja de horno grande con papel para hornear, coloque los boniatos sobre ella y mézclelos con tres cucharadas de salsa estilo japonés Teriyaki para marinados y una cucharada de aceite. Hornee durante 35-40 minutos hasta que se doren y estén hechos.

Pasos 2

Mientras tanto, cocine el arroz según las instrucciones del paquete, escúrralo y déjelo a un lado.

Pasos 3

Para preparar los frijoles, caliente una cucharada de aceite en una sartén mediana y rehogue la cebolla durante 5 minutos hasta que se ablande. Añada el ajo y la pasta de chipotle, y rehogue otros 2 minutos. Agregue los frijoles y la restante cucharada de salsa estilo japonés Teriyaki para marinados, un chorrito de agua y cocine otros 5 minutos.

Pasos 4

Caliente el resto del aceite en una sartén y fría las rodajas de pimiento durante 6-8 minutos hasta que estén doradas y blandas.

Pasos 5

Para servir, divida el arroz en cuatro boles y coloque los boniatos, los frijoles, los pimientos rojos y las rodajas de aguacate encima. Sirva con las rodajas de lima y las cebolletas picadas.