

# Burrito bowl met zoete aardappelen met teriyaki, zwarte bonen en avocado

totale tijd **55 min.** 15 min. voorbereidingstijd 40 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):  
**720 kJ / 172 kcal**

Vetten: **25,9 g** Eiwitten: **15,5 g**  
Koolhydraten: **108,7 g**

## INGREDIËNTE

### N

4 porties

- 3** middelgrote zoete aardappelen, geschild en in stukken van 2 cm dik gesneden
- 4 eetlepels** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 3 eetlepels** raapzaadolie
- 300 g** zilvervliesrijst
- 1** rode ui, fijn gehakt
- 2** teentjes knoflook, geperst
- 1 eetlepel** chipotle-pasta
- 400 g** zwarte bonen (blik), uitgelekt en afgespoeld
- 2** rode paprika, zonder zaadjes en in schijven gesneden
- 2** avocado's, geschild, zonder pit en in schijven gesneden  
Limoenpartjes om te serveren
- 2** lenteuitjes, fijn gesneden, om te serveren

## VOORBEREIDING

### Stap 1

De oven op 220°C/200°C circulatielucht/gas stand 7 voorverwarmen. Bedek een grote bakplaat met bakpapier, leg de zoete aardappelen erop en meng met 3 eetlepels teriyaki-marinade en 1 eetlepel olie. Bak 35 à 40 minuten totdat ze goudbruin en gaar zijn.

### Stap 2

Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat hem uitlekken en zet hem opzij.

### Stap 3

Verwarm 1 eetlepel olie in een middelgrote pan en laat de uien 5 minuten lang sudderen totdat ze zacht zijn. Voeg de knoflook en chipotle-pasta toe en laat het geheel nog eens 2 minuten sudderen. Voeg de bonen en de resterende 1 eetlepel teriyaki-marinade en een scheutje water toe en kook alles nog eens 5 minuten.

### Stap 4

Verhit de resterende olie in een pan en bak de paprika's 6 à 8 minuten totdat ze bruin en zacht zijn.

### Stap 5

Verdeel de rijst in 4 kommen en plaats de zoete aardappelen, bonen, rode paprika en

avocadoschijfjes erop. Serveer met de  
limoenpartjes en de gesneden lenteuitje.