

# Couscous med grillede grønnsaker og burrata

total tid **50 min.** 10 min. tilberedningstid 30 min. koketid 10 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**4061 kJ / 917 kcal**

Fett: **46 g** Protein: **23 g**  
Karbohydrater: **100 g**

## INGREDIENSE

### R

2 porsjoner

<b>100 g</b>	couscous
<b>1</b>	agurk
<b>1</b>	stor tomat
<b>200 g</b>	minigulrøtter
<b>200 g</b>	jordskock
<b>200 g</b>	rødbeter
<b>100 g</b>	neper
<b>1</b>	rødløk
<b>0,5</b>	hvitløkshode
<b>6 ss</b>	olivenolje
<b>0,5</b>	sitron (saft)
<b>1 ss</b>	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
<b>0,5 ts</b>	pepper
<b>1 ss</b>	honning
<b>80 g</b>	hakket mynte
<b>Dessuten:</b>	
<b>120 g</b>	burrataost
<b>0,5</b>	granateple (kjerner)
<b>0,5 bunt</b>	persille

## TILBEREDNING

### Steg 1

**100 g** couscous - **1** agurk - **1** stor tomat

Ha couscousen oppi en stor bolle og dekk den med kokende vann, cirka 1 cm over couscousen. Dekk bollen og la den stå i 5 minutter. Skjær agurken og tomaten i terninger, ha dem så oppi couscousen. Bland godt.

### Steg 2

**200 g** minigulrøtter - **200 g** jordskock - **200 g** rødbeter - **100 g** neper - **1** rødløk - **0,5**

hvitløkshode - **1 ss** olivenolje

Forvarm ovnen til 190 °C. Vask, skrell og skjær grønnsakene i mindre biter. Legg dem på et stekebrett sammen med det halve hvitløkshodet og drypp over en spiseskje olivenolje. Bak i cirka 30 minutter til de er møre og gyllenbrune.

### Steg 3

**5 ss** olivenolje - **0,5** citron (saft) - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ts** pepper - **1 ss** honning - **80 g** hakket mynte

Rør sammen olivenolje, sitronsaft, soyasaus, pepper, honning og hakket mynte i en stor bolle. Mos den stekte hvitløken med gaffel og ha den oppi bollen sammen med resten av de stekte grønnsakene. La stå til marinering i 10 minutter.

### Steg 4

**120 g** burrataost - **0,5** granateple (kjerner) - **0,5 bunt** persille

Legg burrataen på en tallerken, topp den med couscous og de marinerte grønnsakene. Drypp over resten av marinaden. Pynt med granateplekjerner og persilleblader.

