

Couscous med grillede grønnsaker og burrata

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

Næringsinnhold (per porsjon):
4.061 kJ / 917 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

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

