KIKKOMAN

Grillad grönsaks- och burrata couscous

Total tid **50 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid **10 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
4.061 kJ / 917 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	couscous
1	gurka
1	stor tomat
200 g	babymorot
200 g	jordärtskocka
200 g	rödbetor
100 g	kålrot
1	rödlök
0,5	vitlökshuvud
6 msk	olivolja
0,5	citron (saften)
1 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
0,5 tsk	peppar
1 msk	honung
80 g	hackad mynta
Dessutom:	
120 g	burrataost
0,5	granatäpple (kärnor)
0,5 knippe	persilja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g couscous - **1** gurka - **1** stor tomat
Häll couscousen i en stor skål och täck med kokande vatten, ca 1 cm ovanför couscousen. Täck över och låt stå i 5 minuter. Tärna gurkan och tomaten och tillsätt dem sedan i couscousen. Blanda väl.

Steg 2

200 g babymorot - **200 g** jordärtskocka - **200 g** rödbetor - **100 g** kålrot - **1** rödlök - **0,5** vitlökshuvud - **1 msk** olivolja
Värm ugnen till 190 grader. Tvätta, skala och skär grönsakerna i mindre bitar. Lägg dem på en ugnsplåt tillsammans med ett halvt vitlökshuvud och ringla över en matsked olivolja. Grädda i cirka 30 minuter tills de är mjuka och gyllenbruna.

Steg 3

5 msk olivolja - **0,5** citron (saften) - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 tsk** peppar - **1 msk** honung - **80 g** hackad mynta
Blanda ihop olivolja, citronsaft, sojasås, peppar, honung och hackad mynta i en stor skål. Mosa den rostade vitlöken med en gaffel och lägg i skålen tillsammans med resterande rostade grönsaker. Ställ åt sidan för att marinera i 10 minuter.

Steg 4

120 g burrataost - **0,5** granatäpple (frön) - **0,5 knippe** persilja
Lägg burratan på en tallrik och toppa den med couscousen och de rostade marinerade grönsakerna. Ringla över resten av marinaden. Garnera med granatäpplekärnor och bladpersilja.