

Couscous med bagte grøntsager og burrata

Samlet tid **50 min.** 10 min. Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid **10 min.** Marineringstid

Næringsindhold:
4061 kJ / 917 kcal

Fedt: **46 g** Protein: **23 g**
Kulhydrater: **100 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

100 g	couscous
1	agurk
1	stor tomat
200 g	mini gulerødder
200 g	jordskokker
200 g	rødbeder
100 g	majroer
1	rødløg
0,5	hvidløgshoved
6 spsk.	olivenolie
0,5	citron (saft)
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
0,5 tsb.	peber
1 spsk.	honning
80 g	hakket mynte
Yderligere:	
120 g	burrata
0,5	granatæble (kerner)
0,5 bundt	persille

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g couscous - **1** agurk - **1** stor tomat
Hæld couscous i en stor skål og dæk den med kogende vand. Der skal være 1 cm vand over couscousens overflade. Dæk blandingen til og lad det stå i 5 minutter. Skær agurk og tomat i tern og tilsæt dem til couscousblandingen. Bland det hele godt sammen.

Step 2

200 g mini gulerødder - **200 g** jordskokker - **200 g** rødbeder - **100 g** majroer - **1** rødløg - **0,5** hvidløgshoved - **1 spsk.** olivenolie
Forvarm ovnen til 190 grader. Vask, skræl og skær grøntsagerne i mindre stykker. Læg dem i et ovnfast fad med bagepapir sammen med det halve hvidløgshoved, og dryp olivenolien henover. Bag det hele i ca. 30 minutter, indtil rodfrugterne er møre og gyldenbrune.

Step 3

5 spsk. olivenolie - **0,5** citron (saft) - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsb.** peber - **1 spsk.** honning - **80 g** hakket mynte
Bland olivenolie, citronsaft, sojasauce, peber, honning og den hakkede mynte sammen i en stor skål. Mos den bagte hvidløg med en gaffel og hæld det i skålen sammen med de bagte grøntsager. Lad det hele marinere i 10 minutter.

Step 4

120 g burrata - **0,5** granatæble (kerner) - **0,5 bundt** persille
Læg burrata-osten på en tallerken. Hæld først couscous og derefter de bagte, marinerede

grøntsager henover. Dryp med den resterende marinade og pynt med granatæblekerner og persille.