KIKKOMAN

Couscous met gegrilde groenten en burrata

totale tijd **50 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **30 min.** kooktijd **10 min.** marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
4.061 kJ / 917 kcal

Vetten: **46 g** Eiwitten: **23 g**
Koolhydraten: **100 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	couscous
1	komkommer
1	grote tomaat
200 g	babywortel
200 g	aardpeer
200 g	rode biet
100 g	koolraap
1	rode ui
0,5	bol knoflook
6 el	olijfolie
0,5	citroen (sap)
1 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
0,5 tl	peper
1 el	honing
80 g	gehakte munt
Extra:	
120 g	burrata
0,5	granaatappel (zaden)
0,5 bos(je)	peterselie

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g couscous - **1** komkommer - **1** grote tomaat
Doe de couscous in een grote kom en schenk er kokend water over, tot ongeveer 1 cm boven het oppervlak van de couscous. Dek af en laat 5 minuten staan. Snijd de komkommer en tomaat in blokjes en voeg ze toe aan de couscous. Meng goed.

Stap 2

200 g babywortel - **200 g** aardpeer - **200 g** rode biet - **100 g** koolraap - **1** rode ui - **0,5** bol knoflook - **1 el** olijfolie
Verwarm de oven voor op 190 °C. Was en schil de groenten en snijd ze in kleinere stukken. Leg ze op een bakplaat samen met een halve bol knoflook en besprenkel met een eetlepel olijfolie. Bak ongeveer 30 minuten tot ze gaar en goudbruin zijn.

Stap 3

5 el olijfolie - **0,5** citroen (sap) - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 tl** peper - **1 el** honing - **80 g** gehakte munt
Meng in een grote kom de olijfolie, het citroensap, de sojasaus, peper, honing en gehakte munt. Plet de geroosterde knoflook met een vork en voeg toe aan de kom samen met de overige geroosterde groenten. Zet opzij om 10 minuten te marineren.

Stap 4

120 g burrata - **0,5** granaatappel (zaden) - **0,5 bos(je)** peterselie
Leg de burrata op een bord en schep er de couscous en de geroosterde, gemarineerde groenten over. Besprenkel met de overgebleven

marinade. Garneer met granaatappelpitjes en blaadjes peterselie.