

# Couscous met gegrilde groenten en burrata

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

Voedingswaarde (per portie):  
**4061 kJ / 917 kcal**

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

## INGREDIËNTE

### N

2 porties

<b>100 g</b>	couscous
<b>1</b>	komkommer
<b>1</b>	grote tomaat
<b>200 g</b>	babywortel
<b>200 g</b>	aardpeer
<b>200 g</b>	rode biet
<b>100 g</b>	koolraap
<b>1</b>	rode ui
<b>0,5</b>	bol knoflook
<b>6 eetlepels</b>	olijfolie
<b>0,5</b>	citroen (sap)
<b>1 eetlepel</b>	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
<b>0,5</b>	peper
<b>theelepel</b>	
<b>1 eetlepel</b>	honing
<b>80 g</b>	gehakte munt
<b>Extra:</b>	
<b>120 g</b>	burrata
<b>0,5</b>	granaatappel (zaden)
<b>0,5 bos(je)</b>	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 eetlepel** 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 eetlepels** olijfolie - **0,5** citroen (sap) - **1 eetlepel** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 theelepel** peper - **1 eetlepel** 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 marinieren.

### 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.