

Kuskus z grillowanymi warzywami i burratą

Czas ogółem **50 min** 10 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania **10 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
4061 kJ / 917 kcal

Tłuszcz: **46 g** Białko: **23 g**
Węglowodany: **100 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	kaszy kuskus
1	ogórek
1	duży pomidor
200 g	małych marchewek
200 g	topinamburu
200 g	buraków
100 g	rzepy
1	czerwona cebula
0,5	główki czosnku
6 łyżki	oliwy
0,5	cytryny (sok)
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżeczka	pieprzu
1 łyżka	miodu
80 g	posiekanej mięty
Dodatkowo:	
120 g	burraty
0,5	owocu granatu
0,5 pęczek	natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g kaszy kuskus - **1** ogórek - **1** duży pomidor
Kaszę kuskus wsyp do dużej miski i zalej wrzątkiem na wysokość ok. 1 cm ponad powierzchnię kaszy. Przykryj i odstaw na 5 minut. Ogórka i pomidora pokrój w kostkę i dodaj do kuskusu. Wymieszaj.

Krok 2

200 g małych marchewek - **200 g** topinamburu - **200 g** buraków - **100 g** rzepy - **1** czerwona cebula - **0,5** główki czosnku - **1 łyżka** oliwy
Piekarnik rozgrzej do 190°C. Warzywa umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Ułóż warzywa na blasze do pieczenia wraz z połową główki czosnku. Skrop wszystko łyżką oliwy. Piecz ok. 30 minut, aż warzywa staną się miękkie i przyrumienione.

Krok 3

5 łyżki oliwy - **0,5** cytryny (sok) - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczka** pieprzu - **1 łyżka** miodu - **80 g** posiekanej mięty
W dużej misce wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny, sosem sojowym Kikkoman, pieprzem, miodem i posiekaną miętą. Rozgnieć widelcem upieczony czosnek. Warzywa i czosnek przełóż do miski z marynatą. Odstaw do zamarynowania na 10 minut.

Krok 4

120 g burraty - **0,5** owocu granatu - **0,5 pęczek** natki pietruszki
Na talerzu rozłóż burratę. Nałóż na burratę kuskus oraz zamarynowane warzywa. Polej resztą marynaty. Udekoruj granatem i natką pietruszki.

