

Cuscús de verduras a la parrilla y burrata

Tiempo total **50 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción **10 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
4.061 kJ / 917 Kcal

Grasas: **46 g** Proteínas: **23 g**
Carbohidratos: **100 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de cuscús
1 pepino
1 tomate grande
200 g de zanahoria baby
200 g de patata
(alternativamente raíz de loto o raíz de bardana)
200 g de remolacha
100 g de nabo
1 cebolla roja
0,5 cabeza de ajo
6 de aceite de oliva
cucharadas
0,5 limón (zumو)
1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
0,5 de pimienta
cucharadita
1 cucharada de miel
80 g de menta picada
Adicionales:
120 g de queso burrata
0,5 granada (semillas)
0,5 manojo de perejil

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de cuscús - **1** pepino - **1** tomate grande
Vierta el cuscús en un bol grande y cúbralo con agua hirviendo hasta alcanzar una altura de 1 cm por encima de su superficie. Tápelو y déjelo reposar durante 5 minutos. Corte el pepino y el tomate en dados y añádalos al cuscús. Mezcle bien.

Pasos 2

200 g de zanahoria baby - **200 g** de patata - **200 g** de remolacha - **100 g** de nabo - **1** cebolla roja - **0,5** cabeza de ajo - **1 cucharada** de aceite de oliva
Precaliente el horno a 190 grados Celsius. Lave, pele y corte las verduras en trozos más pequeños. Colóquelas en una bandeja de horno junto con media cabeza de ajo y rocíelas con una cucharada de aceite de oliva. Hornéelas durante unos 30 minutos hasta que estén tiernas y doradas.

Pasos 3

5 cucharadas de aceite de oliva - **0,5** limón (zumو) - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,5 cucharadita** de pimienta - **1 cucharada** de miel - **80 g** de menta picada
En un bol grande, mezcle el aceite de oliva, el zumو de limón, la salsa de soja, la pimienta, la miel y la menta picada. Machaque el ajo asado con un tenedor y añádalo al bol junto con el resto de las verduras asadas. Deje marinar por 10 minutos.

Pasos 4

120 g de queso burrata - **0,5** granada (semillas) - **0,5 manojo** de perejil

Coloque la burrata en un plato y, encima, el cuscús y las verduras marinadas asadas. Rocíe con la marinada restante. Decore con granos de granada y hojas de perejil.