

# Cous Cous con verdure grigliate e squisita burrata

Tempo totale **50 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura **10 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**4061 kJ / 917 kcal**

Grassi: **46 g** Proteine: **23 g**  
Carboidrati: **100 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**100 g** di cous cous  
**1** cetriolo  
**1** pomodoro grande  
**200 g** di carote  
**200 g** di topinambur  
**200 g** di barbabietola  
**100 g** di rapa  
**1** cipolla rossa  
**0,5** testa di aglio  
**6 cucchiaini** di olio d'oliva  
**0,5** limone (succo)  
**1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**0,5** di pepe  
**cucchiaino**  
**1 cucchiaio** di miele  
**80 g** di menta tritata  
**In aggiunta:**  
**120 g** di burrata  
**0,5** melograno (semi)  
**0,5** di prezzemolo  
**mazzetto**

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**100 g** di cous cous - **1** cetriolo - **1** pomodoro grande

Versare il couscous in una ciotola grande e coprirlo con acqua bollente, circa 1 cm sopra la superficie del couscous. Coprire e lasciare riposare per 5 minuti. Tagliare a dadini il cetriolo e il pomodoro, quindi aggiungerli al cous cous. Infine mescolare bene.

### Passaggio 2

**200 g** di carote - **200 g** di topinambur - **200 g** di barbabietola - **100 g** di rapa - **1** cipolla rossa - **0,5** testa di aglio - **1 cucchiaio** di olio d'oliva  
Preriscaldare il forno a 190 °C. Lavare, sbucciare e tagliare le verdure in pezzi più piccoli. Metterle su una teglia insieme a mezza testa di aglio e condire con un cucchiaio di olio d'oliva. Cuocere per circa 30 minuti fino a quando sono tenere e dorate.

### Passaggio 3

**5 cucchiaini** di olio d'oliva - **0,5** limone (succo) - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di pepe - **1 cucchiaio** di miele - **80 g** di menta tritata  
In una grande ciotola, mescolare insieme l'olio d'oliva, il succo di limone, la salsa di soia, il pepe, il miele e la menta tritata. Schiacciare l'aglio arrostito con una forchetta e aggiungerlo nella ciotola insieme alle verdure arrosto. Mettere da parte a marinare per 10 minuti.

### Passaggio 4

**120 g** di burrata - **0,5** melograno (semi) - **0,5 mazzetto** di prezzemolo

Disporre la burrata su un piatto, poi aggiungere il cous cous e le verdure marinate arrosto. Irrorare con la restante marinata. Guarnire con semi di melograno e foglie di prezzemolo.