

Sebzeli ve Burratalı Kuskus

toplam süre **50 dak.** 10 dak. hazırlık süresi **30 dak.** pişme süresi **10 dak.** marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
4061 kJ / 917 kcal

Yağ: **46 gr** Protein: **23 gr**
Karbonhidrat: **100 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	kuskus
1	adet salatalık
1	adet domates (büyük)
200 gr	mini havuç
200 gr	yer elması
200 gr	kırmızı pancar
100 gr	turp
1	adet kırmızı soğan
0,5	Yarım baş sarımsak
9 yemek kaşığı	zeytin yağı
0,5	Limon suyu (yarım limon)
1 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5 tatlı kaşığı	karabiber
1 yemek kaşığı	bal
80 gr	doğranmış taze nane
Ek olarak:	
120 gr	burrata peyniri
0,5	Tane nar (yarım nar)
0,5 demet	maydanoz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

100 gr kuskus - **1** salatalık - **1** adet domates (büyük)

Kuskusu büyük bir kâseye dökün ve üzerini yaklaşık 1 cm geçecek kadar kaynar su ekleyin. Ağzını kapatıp 5 dakika bekletin. Salatalık ve domatesi küp küp doğrayın ve kuskusa ekleyip karıştırın.

Adım 2

200 gr mini havuç - **200 gr** yer elması - **200 gr** kırmızı pancar - **100 gr** turp - **1** adet kırmızı soğan - **0,5** Yarım baş sarımsak - **2 yemek kaşığı** zeytin yağı

Fırını önceden 190 dereceye ısıtın. Sebzeleri yıkayın, soyun ve doğrayın. Sarımsakla beraber fırın tepsisine yayın ve üzerine 1-2 yemek kaşığı zeytin yağı gezdirin. Yumuşayana ve altın rengini alana kadar yaklaşık 30 dakika boyunca pişirin.

Adım 3

7 yemek kaşığı zeytin yağı - **0,5** Limon suyu (yarım limon) - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 tatlı kaşığı** karabiber - **1 yemek kaşığı** bal - **80 gr** doğranmış taze nane

Büyük bir kâsenin içinde zeytin yağı, limon suyu, soya sosu, karabiber, bal ve naneyi karıştırın. Pişmiş sarımsağı çatal yardımıyla ezin ve diğer sebzelerle beraber kâseye ekleyin. Sonrasında kâsedekileri marine olması için 10 dakika kadar bekletin.

Adım 4

120 gr burrata peyniri - **0,5** Tane nar (yarım nar) - **0,5 demet** maydanoz

Burrata peynirini tabağa yerleştirin. Kuskusu ve pişmiş sebzeleri üzerine dökün. Marinasyonun kalanını tabağın üzerine serpiştirin. Nar taneleri ve maydanoz yaprakları ile süsleyin. Afiyet olsun!