

Paahdetut kasvikset kuskusin ja burratan kanssa

kokonaisaika **50 min** 10 min esivalmistelut **30 min** valmistus **10 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
4061 kJ / 917 kcal

Rasva: **46 g** Proteiini: **23 g**
Hiilihydraatit: **100 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	kuskusia
1	kurkku
1	iso tomaatti
200 g	pikkuporkkanoita
200 g	maa-artisokkia
200 g	punajuuria
100 g	nauriita
1	punasipuli
0,5	valkosipuli
6 rkl	oliiviöljyä
0,5	sitruunan (mehu)
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl	pippuria
1 rkl	hunajaa
80 g	pilkottua minttua
Lisäksi:	
120 g	burrata-juustoa
0,5	granaattiomenan (siemenet)
0,5 nippu	persiljaa

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g kuskusia - **1** kurkku - **1** iso tomaatti
Laita kuskus kulhoon ja kaada päälle kiehuvaa vettä niin, että kuskus peittyy (n. 1 cm kuskusin pinnan yli). Peitä kulho ja anna tekeytyä 5 minuuttia. Kuutioi kurkku ja tomaatti, lisää ne kuskusin joukkoon ja sekoita hyvin.

Vaihe 2

200 g pikkuporkkanoita - **200 g** maa-artisokkia - **200 g** punajuuria - **100 g** nauriita - **1** punasipuli - **0,5** valkosipuli - **1 rkl** oliiviöljyä
Lämmitä uuni 190 asteeseen. Pese, kuori ja paloittele vihannekset. Laita ne uunipellille leivinpaperin päälle valkosipulin kera ja pirskottele päälle oliiviöljyä. Paahda uunissa 30 minuuttia kunnes vihannekset ovat kypsiä ja kullanruskeita.

Vaihe 3

5 rkl oliiviöljyä - **0,5** sitruunan (mehu) - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** pippuria - **1 rkl** hunajaa - **80 g** pilkottua minttua
Sekoita isossa kulhossa oliiviöljy, sitruunamehu, soijakastike, pippuri, hunaja ja minttu. Muussaa paahdettu valkosipuli haarukalla ja lisää kulhoon muiden kasvien kanssa. Jätä marinoitumaan 10 minuutiksi.

Vaihe 4

120 g burrata-juustoa - **0,5** granaattiomenan (siemenet) - **0,5 nippu** persiljaa
Aseta burrata lautaselle ja laita sen päälle ensin kuskus ja sitten paahdetut ja marinoidut kasvikset. Pirskottele päälle loput marinadista. Koristele

granaattiomenan siemenillä ja persiljalla.