

Cuscuz de legumes grelhados e burrata

Tempo total **50 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção **10 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
4061 kJ / 917 kcal

Gorduras totais: **46 g** Proteína: **23 g**
Hidratos de carbono: **100 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de cuscuz
1 pepino
1 tomate grande
200 g de cenoura bebé
200 g de alcachofra-de-Jerusalém
200 g de beterraba
100 g de nabo
1 cebola roxa
0,5 cabeça de alho
6 colheres de sopa de azeite
0,5 limão (sumo)
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá de pimenta
1 colher de sopa de mel
80 g de hortelã picada
E ainda:
120 g de queijo burrata
0,5 romã (sementes)
0,5 de salsa
punhado

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de cuscuz - **1** pepino - **1** tomate grande
Deite o cuscuz numa tigela grande e cubra-o com água a ferver, cerca de 1 cm acima da superfície do cuscuz. Tape e deixe repousar durante 5 minutos. Corte o pepino e o tomate em cubos e junte-os ao cuscuz. Misture bem.

Passo 2

200 g de cenoura bebé - **200 g** de alcachofra-de-Jerusalém - **200 g** de beterraba - **100 g** de nabo - **1** cebola roxa - **0,5** cabeça de alho - **1 colher de sopa** de azeite
Pré-aqueça o forno a 190 graus Celsius. Lave, descasque e corte os legumes em pedaços mais pequenos. Coloque-os num tabuleiro de ir ao forno juntamente com meia cabeça de alho e regue com uma colher de sopa de azeite. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos até ficarem tenros e dourados.

Passo 3

5 colheres de sopa de azeite - **0,5** limão (sumo) - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de pimenta - **1 colher de sopa** de mel - **80 g** de hortelã picada
Numa tigela grande, misture o azeite, o sumo de limão, o molho de soja, a pimenta, o mel e a hortelã picada. Esmague o alho assado com um garfo e adicione-o à tigela juntamente com os restantes legumes assados. Reserve para marinar durante 10 minutos.

Passo 4

120 g de queijo burrata - **0,5** romã (sementes) -
0,5 punhado de salsa

Coloque a burrata num prato, depois cubra-a com o cuscuz e os legumes marinados assados. Regue com a restante marinada. Decore com sementes de romã e folhas de salsa.