

# Chłodnik melonowy z miętą

Zaskakująco pyszne połączenie melona i szynki parmeńskiej w chłodniku świetnie sprawdzi się w upalne dni.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/2 kg melona miodowego  
2 łyżki sherry  
1 łyżka octu balsamicznego  
1 łyżeczka świeżej mięty, posiekanej

## Z czym podawać

3 plasterki szynki parmeńskiej

## PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić melona na ćwiartki, obrać ze skórki, usunąć pestki i pokroić na duże kawałki. Dodać 100 ml zimnej wody, sherry, ocet i miętę. Zmiksować na gładką, jednolitą masę.

2) Wlać zupę do miski, przykryć i wstawić do lodówki na 4 godziny (lub na dłużej). Około 30 minut przed podaniem wyjąć z lodówki i odstawić w temperaturze pokojowej.

3) Rozlać zupę do talerzy, przystroić paseczkami szynki i podawać z bagietką.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 145 kcal, 6 g białka, 2 g tłuszczów, 25 g węglowodanów

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*