

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