

Mełonowa miseczka z likierem Pimm's

Miażdż słodkiego melona, owoce jagodowe, gruszkę i kiwi marynuje się w likierze Pimm's i podaje w skórce przepołowionego melona.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 mały melon ogen
1 mały melon kantalupa lub charentais
20 g truskawek, pokrojonych
1 gruszka, pokrojona na kawałki
1 kiwi, pokrojone w plasterki
6 łyżek likieru Pimm's
2 łyżki świeżej mięty lub melisy, posiekanej
kwiatki ogórecznika, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Przekroić melony w poziomie na pół i usunąć pestki. Wydrążyć łyżeczką kulki i nałożyć miąższ do dużej miski. Zachować wydrążone skórki melona.
- 2) Dodać pokrojone truskawki, kawałki gruszek i kiwi do melona w misce.
- 3) Skropić owoce likierem Pimm's. Dodać miętę lub melisę i delikatnie wymieszać. Przykryć folią spożywczą i odstawić na 20 minut do lodówki.
- 4) Wyrównać łyżeczką nierówności, żeby melonowe miseczki były gładkie w środku. Nałożyć do nich sałatkę owocową i udekorować.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 101 kcal, 1,5 g białka, 0 g tłuszczów, 12 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 2 g błonnika.