

Салат из руколы с дыней и прошутто

Общее время 15 мин 15 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
984 кДж / 235 ккал

Жиры: **15 г** Белки: **10 г**
Углеводы: **13 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1	дыня
100 г	сыра горгонзола
100 г	прошутто крудо
30 г	руколы
2 ст. л.	оливкового масла
1 ч. л.	<u>слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	бальзамического уксуса
1 ч. л.	мёда
1 щепотка	щепотка перца
1 ст. л.	бальзамического соуса Glaze

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 дыня

Разрежьте дыню пополам и удалите семена. С помощью ложки для дыни сформируйте шарики из мякоти или нарежьте ее кубиками.

Переложите дыню в миску.

Шаг 2

100 г сыра горгонзола - **100 г** прошутто крудо - **30 г** руколы

Нарежьте горгонзолу кусочками и разорвите прошутто на мелкие кусочки. Вымойте и просушите руколу. Добавьте все в миску с дыней и аккуратно перемешайте.

Шаг 3

2 ст. л. оливкового масла - **1 ч. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** бальзамического уксуса - **1 ч. л.** мёда - **1 щепотка** щепотка перца - **1 ст. л.**

бальзамического соуса Glaze

В небольшой миске смешайте оливковое масло, слабосоленый соевый соус Kikkoman, уксус, мёд и перец. Полейте салат заправкой и снова перемешайте. Подавайте салат в полых половинках дыни и сбрызните бальзамическим соусом.