

Insalata di rucola, melone e prosciutto

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
984 kJ / 235 kcal

Grassi: **15 g** Proteine: **10 g**
Carboidrati: **13 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 melone maturo
100 g di gorgonzola
100 g di prosciutto crudo
30 g di rucola
2 cucchiiai di olio d'oliva
1 cucchiaino Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
a Tasso Ridotto di Sale
1 cucchiaino di aceto balsamico
1 cucchiaino di miele
1 pizzico di pepe
1 cucchiaino di glassa balsamica

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 melone maturo

Taglia il melone a metà e rimuovi i semi con un cucchiaino. Con uno scavino, ricava delle palline dalla polpa, oppure tagliala a cubetti. Trasferisci quindi il melone in una ciotola.

Passaggio 2

100 g di gorgonzola - **100 g** di prosciutto crudo -
30 g di rucola

Taglia il gorgonzola a cubetti e spezzetta il prosciutto con le mani. Lava e asciuga la rucola. Aggiungi tutto nella ciotola con il melone e mescola delicatamente.

Passaggio 3

2 cucchiiai di olio d'oliva - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale -
1 cucchiaino di aceto balsamico - **1 cucchiaino** di
miele - **1 pizzico** di pepe - **1 cucchiaino** di glassa
balsamica

In una ciotolina, mescola l'olio d'oliva, la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, l'aceto, il miele e il pepe. Versa il condimento sull'insalata e mescola di nuovo. Servi l'insalata nelle due metà svuotate del melone e completa con un filo di glassa balsamica.