KIKKOMAN

Sałatka z rukoli z melonem i prosciutto

Czas ogółem **15 min** **15 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
984 kJ / **235 kcal**

Tłuszcz: **15 g** Białko: **10 g**
Węglowodany: **13 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	dojrzały melon
100 g	sera gorgonzola
100 g	prosciutto crudo
30 g	rukoli
2 łyżki	oliwy z oliwek
1 łyżeczka	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
1 łyżka	octu balsamicznego
1 łyżeczka	miodu
1 szczypta	pieprzu
1 łyżka	glazury balsamicznej

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 dojrzały melon
Melona przekrój na pół i usuń pestki. Użyj łyżki, żeby wydrążyć miąższ i uformować z niego kulki albo pokrój go w kostkę. Przełóż melona do miski.

Krok 2

100 g sera gorgonzola - **100 g** prosciutto crudo - **30 g** rukoli
Gorgonzolę pokrój na kawałki. Prosciutto porwij na mniejsze kawałki. Umyj i osusz rukolę. Przełóż wszystko do miski z melonem i delikatnie wymieszaj.

Krok 3

2 łyżki oliwy z oliwek - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżka** octu balsamicznego - **1 łyżeczka** miodu - **1 szczypta** pieprzu - **1 łyżka** glazury balsamicznej
W małej misce wymieszaj oliwę, Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, ocet, miód i pieprz. Polej sałatkę dressingiem i ponownie wymieszaj. Podawaj sałatkę w wydrążonych połówkach melona, polaną glazurą balsamiczną.