

Ruccolasallad med melon och parmaskinka

Total tid **15 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

984 kJ / 235 kcal

Fett: **15 g** Protein: **10 g**

Kolhydrater: **13 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	mogen melon
100 g	gorgonzolaost
100 g	parmaskinka
30 g	ruccola
2 msk	olivolja
1 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
1 msk	balsamvinäger
1 tsk	honung
1 nypa	peppar
1 msk	balsamglasyr

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 mogen melon

Dela melonen på mitten och gröp ur kärnorna.

Använd en melonskopa för att göra bollar av fruktköttet eller skär den i tärningar. Häll över melonen i en skål.

Steg 2

100 g gorgonzolaost - **100 g** parmaskinka - **30 g** ruccola

Skär gorgonzola i bitar och riv parmaskinkan i mindre bitar. Tvätta och torka ruccolan. Tillsätt allt i skålen med melonen och blanda försiktigt.

Steg 3

2 msk olivolja - **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1 msk** balsamvinäger - **1 tsk** honung - **1 nypa** peppar - **1 msk** balsamvinärglasyr

Blanda olivolja, Kikkoman naturligt bryggd sojasås med mindre salt, vinäger, honung och peppar i en liten skål. Häll dressingen över salladen och blanda om igen. Servera salladen i de urholkade melonhalvorna och ringla över balsamvinärglasyn.