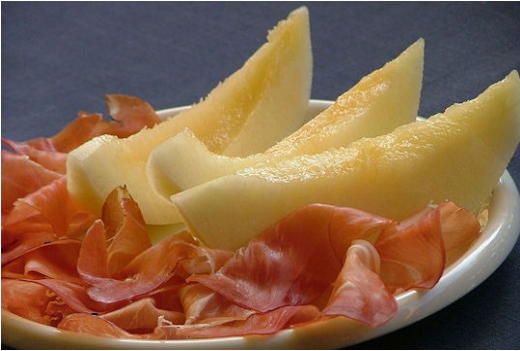


MELONE GIALLO CON SPECK



INFORMAZIONI

- 4 persone
- 160 Kcal a porzione
- difficoltà facile
- pronta in 15 minuti
- ricetta light
- si può preparare in anticipo
- si può mangiare fuori

INGREDIENTI: 1 melone giallo ; 200 g di speck

PREPARAZIONE

- Lavare il melone in superficie, tagliarlo a metà con un coltello, quindi eliminare i semi con un cucchiaio. Tagliarlo a spicchi e togliere la buccia.
- Mettere in un capace piatto il melone, assieme alle fette di speck e servire.

STAGIONE: Giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

ANNOTAZIONI

- Per risparmiare qualche caloria sgrassare bene lo speck. In questo modo ogni porzione ne conterrà soltanto 100.
- Il piatto può essere preparato il giorno prima e conservato in frigorifero, ben coperto, fino al momento di mangiarlo. Lasciarlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo.

Pasta fredda con melone e prosciutto crudo



- **Difficoltà:Facile**
- **Tempo:30 min**
- **Persone:4**
- **Calorie:471 kcal/Porzione**

Ingredienti

pasta: 400 gr
sale: qb
melone giallo: 300 gr di polpa
prosciutto crudo: 100 gr
rucola: 100 gr
olio: 40 ml
succo di limone: 10 ml
pepe: qb

Preparazione

1. Cuocete la pasta e scolatela al dente, poi passatela sotto l'acqua fredda e asciugatela con un telo da cucina. Tagliate la polpa del melone a pezzetti e il prosciutto crudo a striscioline.

2. Condite la pasta con l'olio e il sale e poi mettete il melone e il prosciutto crudo, aggiungete il succo di limone e mescolate bene. Aggiustate di sale e di pepe e poi tenete la pasta in frigo per almeno due ore.

3. Fate un letto di rucola su 4 piatti e poi mettete al centro la pasta.

Consiglio: La pasta, una volta fuori dal frigo, va servita subito.

SFOGLIATA AL MELONE



Un dolce tipico della bella stagione è la **sfogliata al melone**, un dessert a base di frutta e di pasta sfoglia che potete fare facilmente in casa, la ricetta è semplice e dovrete usare la **pasta sfoglia** fresca oppure quella surgelata. La sfogliata al melone che vi propongo è fatta con il **melone giallo** a fette, scegliete un frutto maturo e dolce in modo che il vostro dolce sia buonissimo e senza il retro gusto un po' aspro.

Ingredienti per la sfogliata al melone (dosi per 4 persone)

- 1 disco di pasta sfoglia (230 gr)
- 1 melone maturo
- 70 gr di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
- 50 gr di biscotti
- 50 gr di gelatina di albicocche
- 20 gr di burro
- 1 rametto di menta

Preparazione

Sbucciate il melone, togliete semi e filamenti e poi tagliatelo a fettine. Prendete una padella, sciogliete il burro e poi mettete le fette di melone senza sovrapporle, aggiungete lo zucchero e la vaniglia e cuocete per 10 minuti.

Prendete una teglia per crostate e mettete la pasta sfoglia lasciando la carta da forno fatela sbordare un po'. Mettete i biscotti sbriciolati sul fondo e sopra le fette di melone raffreddate.

Cuocete in forno caldo a 180°C per 30 minuti. Mescolate la gelatina di albicocche con il fondo di cottura del melone e poi con questo sciroppo pennellate la sfogliata. Decorate con la menta e servite.

Insalata di melone con rucetta e gamberi



Ingredienti:

Sale e Pepe nero

Gamberetti 120 gr

Finocchio semi 1/2 cucchiaino

Melone 1 numero

Rucola 50 gr

Preparazione:

1) Sciacquate i gamberetti, cuoceteli in acqua salata in leggera ebollizione per 2-3 minuti finché cambiano colore, scolateli e fateli raffreddare. Eliminate il carapace e conditeli con 3 cucchiari d'olio e un pizzico di sale.

2) Tagliate il melone a metà, eliminate i semi, sbucciatelo e tagliate la polpa a fettine sottili. Mondate la rucetta, sciacquatela e asciugatela. Disponete il melone nei piatti, mescolate la rucetta con i gamberetti, suddividete il tutto sopra il melone e condite con olio extra vergine d'oliva, una macinata di pepe e i semi di finocchio leggermente pestati.

Insalata di melone giallo e frutta al profumo di tè alla pesca



Ingredienti:

pesche noce q.b.
prugne q.b.
ananas q.b.
melone giallo q.b.
mela verde q.b.
mango q.b.
tè alla pesca q.b o panna

E' un mix di varie frutta, con o senza panna fresca.

Semplicissima da preparare.

Preparazione:

Tagliare a cubetti tutte le frutta e riempire delle ciotoline. Aggiungere il tè alla pesca o se si preferisce anche la panna.

Consiglio: Servire ben fredda.

PALLINE DI MELONE GIALLO PROFUMATE ALLA MENTA



Ingredienti: melone giallo, 30 g.
zucchero di canna, 1 cucchiaio di miele,
300 g. acqua, 1 mazzetto di menta
fresca.

Preparazione: nel boccale l'acqua e lo zucchero: 10 minuti 100° vel. 1. Aggiungere alcune gocce di limone e foglie di menta. Tenere da parte per fare raffreddare. Dal melone giallo ricavare delle palline usando un

apposito attrezzo; Metterle in una ciotola irrorate di succo di limone mescolato ad un poco d'acqua e miele. Per servire mettere alcune palline in una ciotolina e versare sopra un po' di sciroppo decorando con una fogliolina di menta.

MELONE GIALLO CON GELATO ALLA VANIGLIA



PREPARAZIONE:

Tagliate il melone a pezzettini e lasciatelo in frigo. Servitelo poi nelle ciotoline con una pallina di gelato.

CREMA FREDDA AL MELONE



Difficoltà: Media

Tempo: 40 min

Persone: 4

Calorie: 550 kcal/Portione

Ingredienti

Melone: 1

Zucchero: 200 gr

Tuorli: 3

Mascarpone: 300 gr

Menta: qualche foglia

Brandy: 2 cucchiari

Biscotti: 10

Cannella: 1 pizzico

Preparazione

1. Tagliate a metà il melone, eliminate i semi, estraete la polpa e passatela nel passaverdure. Sbattete i tuorli insieme allo zucchero, finché avrete ottenuto una crema morbida e liscia.

2. Unite poco alla volta il mascarpone amalgamandolo, poi unite anche la polpa del melone. Alla fine aggiungete il brandy. Versate la crema in coppette. Tenete in frigo per un'ora.

3. Decorate a piacere con menta, biscotti secchi e cannella.

Consiglio: Servire fredda.

La crema fredda al melone è un toccasana in caso di afa e calura prolungati. Il melone giallo, infatti, non solo insaporisce questo dessert ma lo rende unico proprio per le sue caratteristiche di frutto estivo succoso. Quindi preparate questa crema in coppe individuali e servitela ai vostri ospiti. Farete un figurone!

SORBETTO DI MELONE GIALLO



Ingredienti

580 gr. di melone giallo frullato
300 gr. di acqua
250 gr. di zucchero
35 gr. di glucosio
2 gr. di carragenina

Preparazione

Quasi uguale ai vari tipi di sorbetto.

Versare gr 300 di acqua in un pentolino, lo zucchero (conserva circa 30 grammi) e ponete sul fornello a fiamma media, fin quando lo zucchero non si sarà disciolto; aggiungete poi, il glucosio. Spegnete e fate raffreddare.

In un contenitore mischiate lo zucchero con la carragenina.

Nel bicchiere del frullatore Blendtec o in uno comune (va bene anche quello ad immersione),

ponete i pezzi di melone giallo e frullate selezionando dapprima “beverages”, fate 2 cicli selezionando “XL smoothie”.

Dai 580 grammi di frullato di melone giallo prelevatene circa 50 grammi che riscalderete nel pentolino, a fiamma bassa, con il composto di zucchero e carragenina preparato precedentemente.

Riprendete il bicchiere del frullatore Blendtec e versateci tutti gli ingredienti, selezionate prima “beverages” e, poi, “XL smoothie” per 3 cicli.

Versate la miscela in un contenitore di plastica e riponete nel frigorifero per almeno 12 ore.

Versate la miscela nella gelatiera e fate mantecare per circa 40-60 minuti, dipende dal compressore della gelatiera.

