

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di melone

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'estate è la stagione delle insalate fantasiose, e questa ricetta trasforma il **melone** nel protagonista assoluto. Non è solo un ingrediente, ma anche il piatto da portata, per un effetto scenografico che stupirà tutti. È un'idea fresca e colorata, un [antipasto](#) o un piatto unico leggero, come può esserlo anche [classica insalata di farro](#) con pollo e verdure una ricca [insalata di riso con gamberi e verdure](#).

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI MELONE

MELONE maturo - 1 kg

PRIMOSALE 200 gr

CETRIOLO 200 gr

POMODORINI DATTERINI 200 gr

VALERIANA 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30
gr

SALE

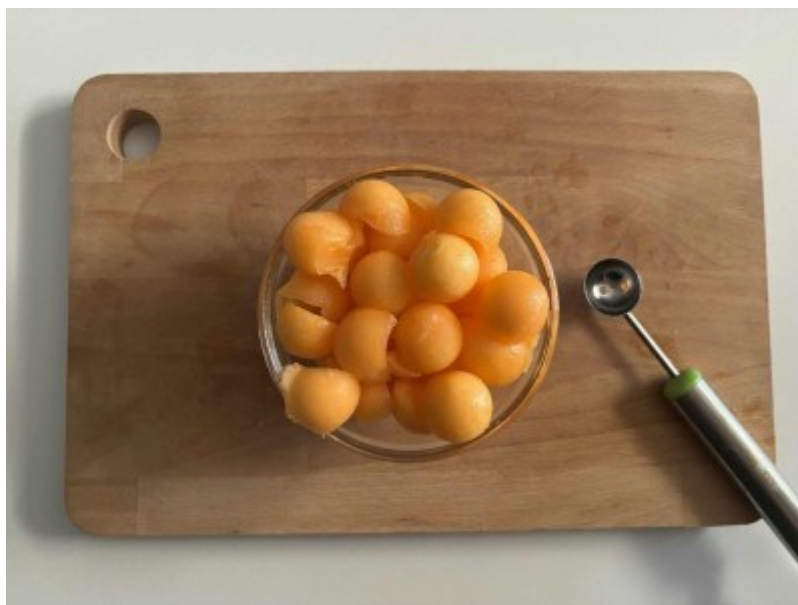
PEPE

COME FARE L'INSALATA DI MELONE

- 1 Inizia preparando il melone, che sarà sia ingrediente che contenitore della tua insalata! Lavalo, taglialo a metà e, con un cucchiaio, elimina i semi e i filamenti interni. Ora, con uno scavino, ricava tante palline dalla polpa. Se non hai lo scavino, taglia la polpa a cubetti. Metti da parte sia le palline (o i cubetti) che i due gusci svuotati.

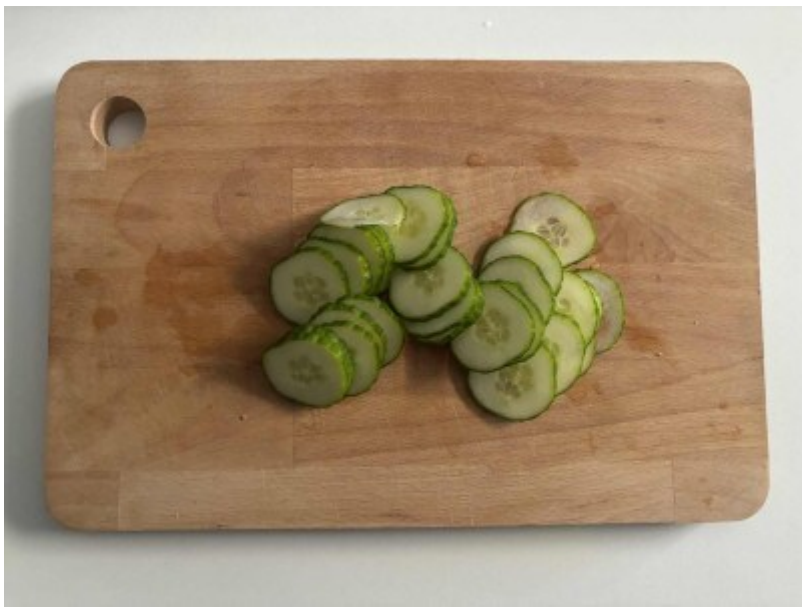






2 Prepara gli altri ingredienti: lava e taglia i pomodorini a metà. Lava il cetriolo e taglialo a fettine o cubetti.





3 Asciuga bene il primosale con della carta da cucina e taglialo a cubetti delle stesse

dimensioni del melone.





- 4 In una ciotola capiente, unisci tutti gli ingredienti che hai preparato: le palline di melone, i pomodorini, il cetriolo, il primosale e la valeriana (dopo averla lavata e asciugata)







- 5 Prepara il condimento: in una ciotolina, emulsiona l'olio extravergine d'oliva con un pizzico di sale e una macinata di pepe.





6 Versa il condimento sull'insalata e mescola tutto con delicatezza. Ora non ti resta che usare il composto per riempire i due gusci di melone e servire subito la tua insalata colorata e scenografica!





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un'insalata di melone perfetta, ecco i nostri trucchi.

Lo scavino, un alleato prezioso: Per ottenere delle palline di melone perfette, l'ideale è usare uno scavino. In alternativa, puoi tagliare la polpa a cubetti regolari.

La base stabile: Per evitare che il mezzo melone "rotoli" nel piatto, taglia una piccolissima fettina alla base del guscio per creare un fondo piatto e stabile.

COME CONSERVARE L'INSALATA DI MELONE

L'insalata di melone andrebbe preparata e consumata subito, per gustare al meglio la freschezza degli ingredienti.

Puoi preparare la base di melone in anticipo e conservarla in frigo, per poi aggiungere gli altri ingredienti e il condimento solo al momento di servire.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le insalate ricche e originali, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Insalata Nizzarda: Un grande classico della cucina francese, un piatto unico completo con tonno, uova sode, verdure e acciughe.

Insalata di patate con pesto di rucola: Un contorno o un piatto unico saporito e diverso dal solito.

Spiedini di melone e anguria: Un altro modo fresco e divertente per servire la frutta estiva come antipasto.