

ANTIPASTI E SNACK

Spiedini di melone e anguria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI PER CUCINARE GLI SPIEDINI DI MELONE E ANGURIA

MELONE (CANTALUPO) MEZZO

ANGURIA UN QUARTO

FETA GRECA 400 gr

PETTO DI TACCHINO AFFETTATO

ARROSTITO una fetta unica - 400 gr

Gli spiedini di **melone e anguria** sono la ricetta **ideale** per portare in tavola un piatto ricco di vitamine colorate! Prova ad abbinarli con formaggi, salumi, carne o persino pesce per avere sempre una variante adatta al tuo aperitivo estivo. Gli spiedini di melone e anguria sono talmente versatili che basta togliere gli ingredienti proteici per ottenere un goloso piatto di frutta, magari abbinato a del gelato fatto in casa, e servirlo come dessert dopo una cena di pesce o carne.

COME FARE GLI SPIEDINI DI MELONE E ANGIURIA

1 Lava, pulisci il melone dai semi e dalla buccia e affettalo a cubetti. La misura del cubeto dipende dalla lunghezza dello spiedino che userai, più è corto più saranno piccoli i pezzi.

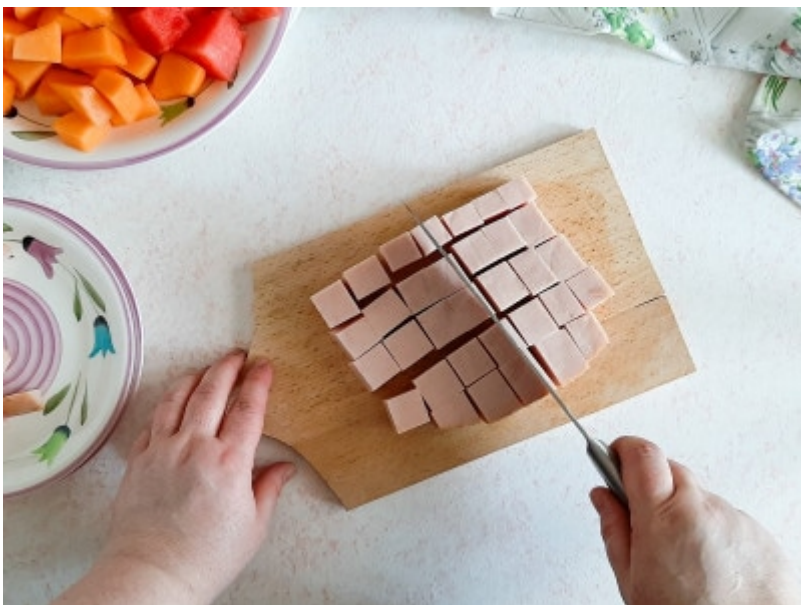
Lava, pulisci ed elimina i semi dall'anguria (per quanto possibile) toglie anche la buccia compresa di parte bianca. Riduci l'anguria a cubetti della stessa grandezza dei cubetti di melone.





- 2 Scola la feta dall'acqua di conservazione e tagliala a cubetti di volume simile a quelli che hai ottenuto dalla frutta.

Poni la fetta di tacchino su un tagliere da cucina e ricava anche qui dei cubetti regolari.





3 Ora prendiamo uno stecco di legno per spiedini e iniziamo a comporre il nostro piatto: inizia con un cubetto di tacchino, a seguire il melone, la feta, l'anguria e così via, fino a terminare gli spiedini.

Sistemali sopra un letto di rucola lavata ed asciugata, coprili con pellicola da cucina e tienili in frigo fino al momento di servire.





COME CONSERVARE GLI SPIEDINI DI MELONE E ANGURIA

Conserva gli spiedini per 2 giorni in frigorifero, coperti con la pellicola trasparente per alimenti oppure conserva i cubetti porzionati in contenitori diversi, da assemblare all'occorrenza.

CONSIGLIO

Puoi sostituire la feta con il provolone piccante oppure le ciliegine di mozzarella. Al posto del tacchino utilizza il prosciutto cotto, ad esempio quello affumicato di Praga.