

ANTIPASTI E SNACK

## Spiedini di melone e anguria

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



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](#), e servirlo come dessert dopo una cena di pesce o carne.

Prima di vedere come realizzare gli spiedini di melone e anguria ti suggerisco di dare un'occhiata anche a queste ricette che potrebbero piacerti:

[Anguria alla griglia](#)

[Insalata di pasta con melone e rucola](#)

[Spiedini con melone, gamberi e avocado](#)

[Sorbetto al melone](#)

[Gelato al melone](#)

## INGREDIENTI

MELONE (CANTALUPO) MEZZO

ANGURIA UN QUARTO

FETA GRECA 400 gr

PETTO DI TACCHINO AFFETTATO

ARROSTITO una fetta unica - 400 gr

## PREPARAZIONE

**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.

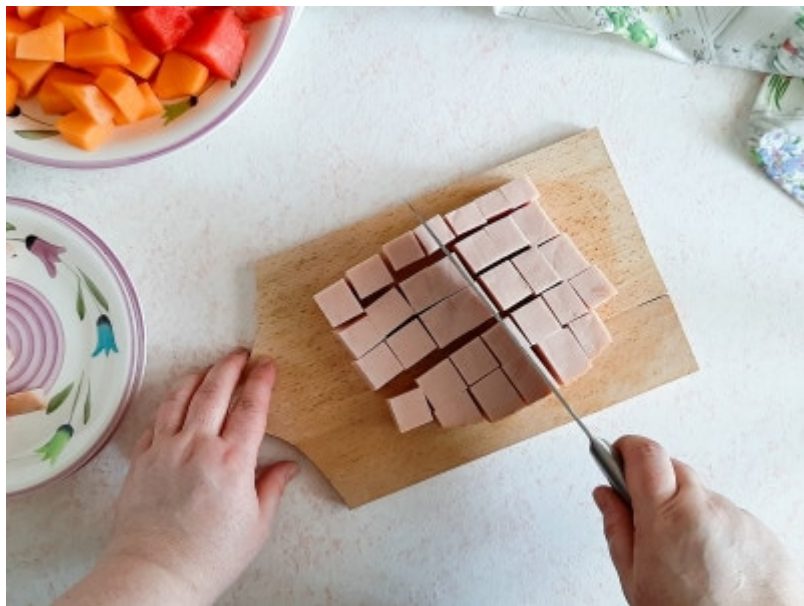




2 Scola la feta dall'acqua di conservazione e tagliala a cubetti di volume simile a quelli che

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.



## CONSERVAZIONE

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.