

ANTIPASTI E SNACK

Carpaccio di Melone, Feta e Menta

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando l'afa estiva si fa sentire, l'idea di accendere i fornelli diventa quasi impensabile. Ecco perché un **carpaccio di melone e feta** è l'intuizione geniale per portare in tavola freschezza ed eleganza in soli 15 minuti.

Dimentica il solito abbinamento: questa volta giochiamo con contrasti dolci e sapidi, creando una validissima alternativa vegetariana ai classici [fagottini melone e prosciutto](#).

Il segreto per un antipasto estivo perfetto è tutto nel taglio. Fette sottilissime di Cantalupo incontrano il gusto deciso del formaggio greco e la nota balsamica e dissetante della menta fresca.

Se ami le preparazioni veloci che esaltano gli ingredienti a crudo, proprio come accade con un buon [carpaccio di zucchine](#), questa ricetta ti conquisterà fin dal primo assaggio.

Per dare quel tocco in più al piatto, la nota croccante è assolutamente fondamentale. Ti basterà scoprire come [tostare i pinoli in padella senza bruciarli](#) per completare l'opera in modo impeccabile.

Le **ricette estive veloci senza cottura** sono le vere alleate delle tue cene in terrazza o degli aperitivi improvvisati con gli amici.

E se l'idea della frutta nei piatti salati è ormai la tua passione stagionale, nei prossimi giorni devi assolutamente provare una freschissima [insalata di anguria](#) o una sfiziosa [insalata di melone](#).

Ma ora prendi il tagliere, affila il tuo coltello migliore e scopriamo insieme tutti i semplici passaggi per realizzare un **carpaccio di frutta fresco** davvero irresistibile!

INGREDIENTI PER IL CARPACCIO DI MELONE

MELONE (CANTALUPO) ben maturo ma compatto - 500 gr
FETA 100 gr
MENTA FRESCA 1 mazzetto
PINOLI TOSTATI o gherigli di noce - 40 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola
SUCCO DI LIMONE il succo di circa mezzo limone -
PEPE NERO
SALE

COME SI FA IL CARPACCIO DI MELONE PASSO PASSO

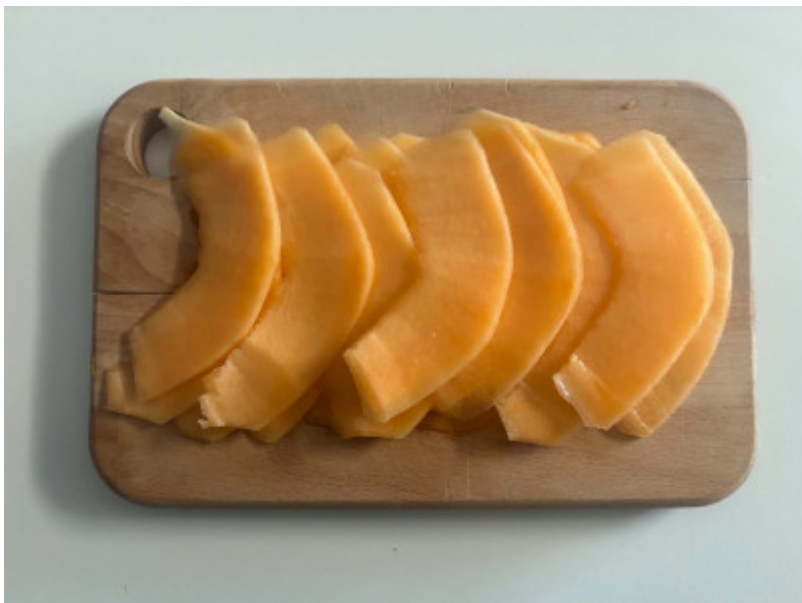
1 Taglia il melone a metà ed **elimina semi e filamenti** scavando la parte centrale con un cucchiaio.

Rimuovi la buccia esterna e passa al taglio: per ottenere un vero effetto carpaccio, **affetta la polpa a velo** utilizzando una mandolina oppure un coltello a lama liscia ben affilato.



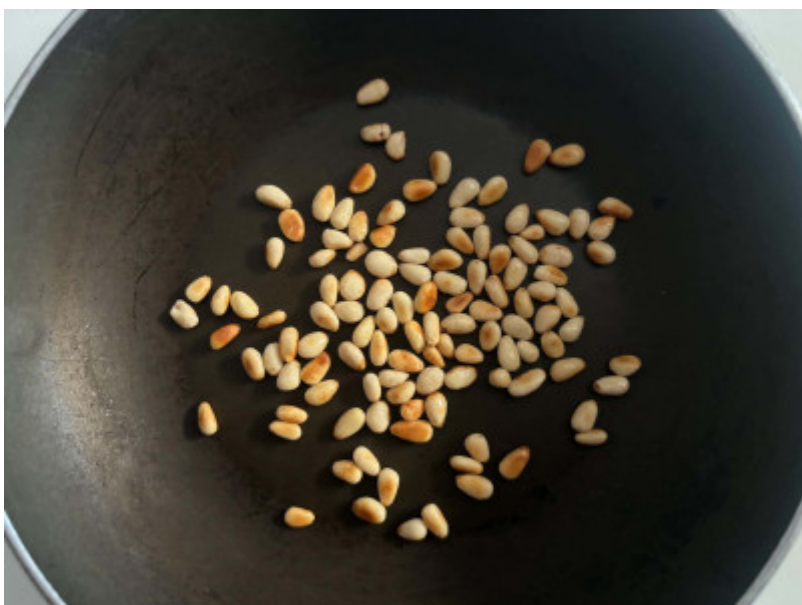
2 Disponi le fette sul piatto da portata, sovrapponendole leggermente a **raggiera** fino a coprire tutta la superficie.

Sbriciola la **feta direttamente sopra il melone** usando le mani, distribuendola in modo omogeneo per garantire il giusto bilanciamento di sapori a ogni boccone.



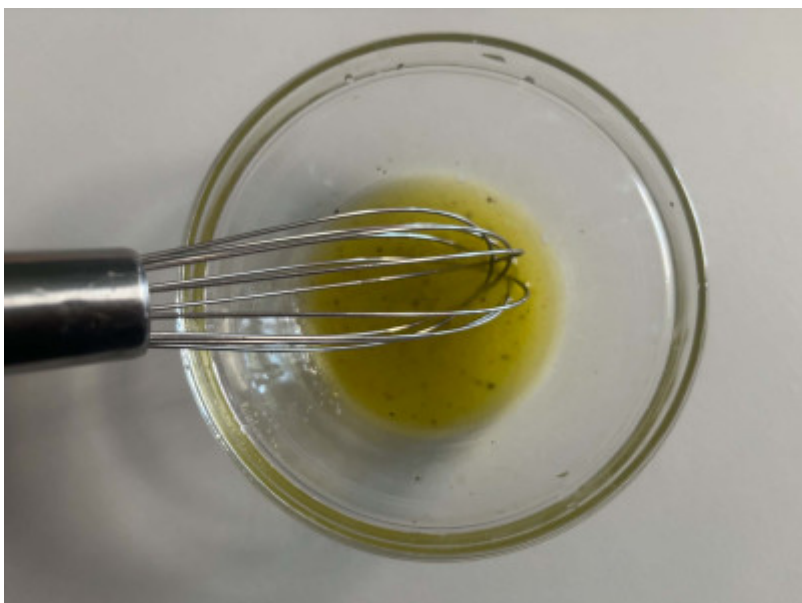
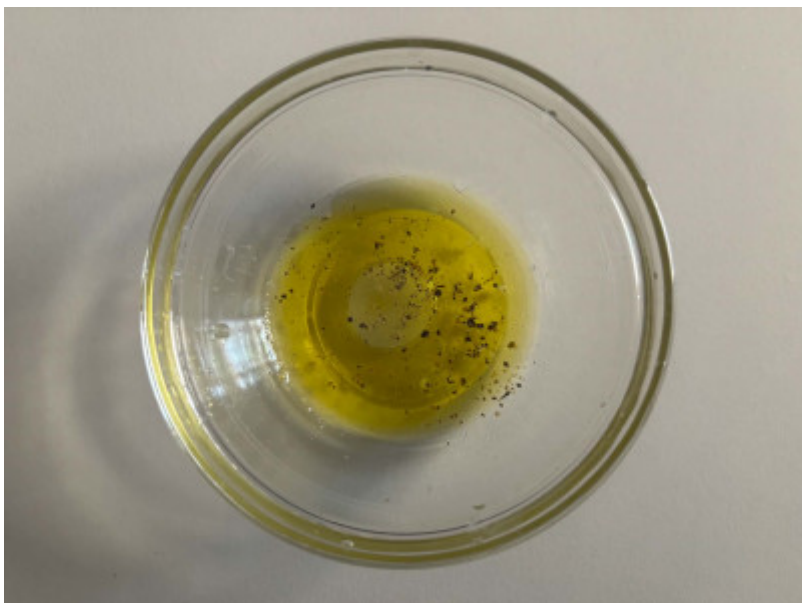
3 **Tosta i pinoli in padella** per pochissimi minuti finché non saranno dorati e distribuiscili sul piatto. In alternativa, puoi utilizzare dei gherigli di noce tritati al coltello.

Versa in una ciotolina l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, il sale e una spolverata di pepe nero. **Emulsiona energicamente con una forchetta** o una frusta fino a ottenere un condimento omogeneo e leggermente denso.



4 Irrora il carpaccio con l'emulsione appena preparata e completa il piatto con le **foglioline di menta fresca** lavate e asciugate.

Porta **subito in tavola** per gustare al massimo la freschezza degli ingredienti, oppure lascia riposare in frigorifero per 10 minuti prima di servire.





COME SI CONSERVA IL CARPACCIO DI MELONE

Il **carpaccio di melone e feta** dà il meglio di sé appena preparato. Se ti avanzano delle porzioni, puoi conservarle in frigorifero in un contenitore ermetico per **massimo 24 ore**.

Per prepararlo in anticipo, il consiglio è di tagliare solo la polpa del melone e conservarla al fresco. Aggiungi la feta, i pinoli e l'emulsione **esclusivamente prima di portare in tavola**, così la frutta non rilascerà i suoi liquidi e gli ingredienti manterranno intatta la loro consistenza.

È sconsigliato congelare il piatto: le basse temperature altererebbero inevitabilmente la consistenza e la succosità del melone.

CONSIGLI E VARIANTI

Per la riuscita impeccabile del piatto, ti consiglio di scegliere un **melone Cantalupo o Retato** maturo al punto giusto ma ancora compatto. Tienilo in frigorifero per qualche ora prima di prepararlo: la polpa fredda e ben soda ti permetterà di ottenere fette sottilissime e precise.

Vuoi personalizzare la ricetta? Ecco alcune **varianti sfiziose e veloci** da provare:

Formaggi alternativi: Se cerchi un sapore più delicato rispetto alla feta, sostituiscila con scaglie di Parmigiano Reggiano, caprino fresco o un primo sale a cubetti.

Tocco agrodolce gourmet: Aggiungi qualche goccia di **aceto balsamico tradizionale di Modena** o una riduzione per creare un contrasto irresistibile con la dolcezza della frutta.

Frutta secca: Sostituisci i pinoli con mandorle a lamelle ben tostate o anacardi tritati per variare la nota croccante del piatto.

Versione ricca non vegetariana: Per rivisitare la tradizione in chiave moderna, completa il piatto con qualche lista di prosciutto crudo reso croccante in padella per pochi istanti.