



przepisy.pl

Sałata z melonem i szynką



Składniki:

- sałata rzymska młoda, środkowe liście z główki - 12 sztuk
- szpinak baby - 1 garść
- melon Cantaloupe - 0.5 sztuk
- szynka wieprzowa gotowana, cienkie plasterki - 10 sztuk
- słonecznik łuskany - 2 łyżki
- posiekana natka pietruszki - 3 łyżki
- Sos sałatkowy paprykowo-ziolowy Knorr** - 1 sztuka
- olej słonecznikowy - 3 łyżki



30 minut



2 osoby



Łatwe

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Sałatę, natkę i szpinak opłucz i dobrze osącz. Z połówki melona usuń łyżką gniazdo nasienne a następnie wykrój z miąższu specjalną łyżeczką zgrabne kuleczki. Przygotuj sos według przepisu na opakowaniu mieszając proszek z wodą i olejem - dokładnie wymieszaj i odstaw.
2. Plasterki szynki, jeśli duże, poprzekrawaj na połówki i wszystkie kawałki zwiń w ruloniki. Ziarno słonecznika podpraż chwilę na rozgrzanej suchej patelni, ostudź.
3. Na talerzach rozłóż porcje sałaty przekładając je liśćmi szpinaku i natki. Dołóż ruloniki z szynki i kulki melona. Całość polej sosem i posyp słonecznikiem. Podawaj od razu po przygotowaniu.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl