

Opilá melounová miska s ovocem

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

70 kalorií , 10 g cukrů , 2 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/opila-melounova-miska-s-ovocem>

Příprava

Melouny napříč rozpůlíme a ze středu vydlabeme semena. Kulatým vykrajovačem na melouny nebo malou lžičkou vykrájíme kuličky dužiny a dáme je do velké mísy. Vydlabané slupky si necháme. Do mísy přidáme na plátky nakrájené jahody, na kousky nakrájenou hrušku a kostičky salátové okurky. Několik plátků karamboly si ponecháme na ozdobu. Zbytek nasekáme a přidáme k ostatnímu ovoci. Ovoce pokapeme likérem. Přidáme k němu nadržnutou mátu a opatrně promícháme. Salát zakryjeme fólií a dáme na 20 minut odležet do chladu. Lžící vyčistíme stěny melounových misek od zbytků dužiny. Pak je naplníme salátem a ozdobíme plátky karamboly.

Ingredience

- 1 ks malého cukrového melounu Ogen
- 1 ks malého cukrového melounu Kantalup nebo Charentais
- 200 g jahod
- 1 hruška
- 1 salátová okurka
- 1 karambola
- 6 lžic likéru podle chuti
- 2 lžíce čerstvé máty peprné

Kategorie

Výjimečný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Ovoce, Labužník, Salát