

Insalata di melone grigliata



Ingredienti:

- 1 Radicchio tardivo
- ½ Melone retato
- ½ cipolla rossa
- 1 Tofu „black forest“
- Olio d`oliva
- 1 cucchiaino di miele
- 1 Limone
- Sale, Pepe

Come preparare:

- ① Tagliare il radicchio tardivo in 4 pezzi, nel modo che il gambo tiene ancora le foglie
- ② Togliere i semi del melone e tagliarlo in fette. Tagliare via la buccia
- ③ Tagliare la cipolla in 4 pezzi
- ④ Mettere un filo d`olio sulla griglia e grigliare il radicchio e la cipolla a modo che rimane ancora croccante
- ⑤ Mettere le fette di melone sulla griglia solamente pochi minuti
- ⑥ Spremere il limone e mescolare assieme al olio d`oliva, il miele e il sale e pepe, creando il condimento
- ⑦ Tagliare gli ortaggi grigliati assieme al tofu in cubetti medi e condire con la salsa.



Ricetta da Ariane
Estetista e marketing

prodotti usati

