

Crema fredda pomodoro e melone

 PRIMO

Difficoltà:
facile

Tempo di preparazione:
15 minuti + 1 ora di
raffreddamento

Calorie:
70 cal/porzione

Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di polpa di melone
- 250 gr di pomodori
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 8-10 foglie di basilico fresco
- sale e pepe

Se non gradite l'aceto balsamico, sostituitelo nel frullatore con un vasetto di yogurt bianco naturale da 125 gr. In questo caso, anziché il basilico, utilizzate foglie di menta fresca

1 Scegliete un melone maturo, lavatelo ed eliminate la scorza e i semi. Poi tagliatelo a dadi grossolanamente

2 Lavate e sbollentate per 3-4 minuti in acqua molto calda dei pomodori dolci e maturi, poi tuffateli in una ciotola di acqua fredda in modo che si possano sbucciare facilmente. Togliete anche i semi e tagliateli a pezzi.

3 Mettete nel mixer melone e pomodori con le foglie di basilico, l'aceto balsamico, l'olio extravergine, sale e pepe, possibilmente macinato al momento.

4 Versate il composto in una zuppiera, copritelo con pellicola da cucina e mettetelo in frigorifero per circa 1 ora prima di servire.

63

