

Rukolový salát s melounem a prosciuttem

Celkový čas vaření **15 min.** **15 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):

984 kJ / 235 kcal

Tuky: **15 g** Bílkoviny: **10 g**

Sacharidy: **13 g**

INGREDIENCE

2 Porce

- 1** zralý meloun
- 100 g** sýra gorgonzola
- 100 g** prosciutta crudo
- 30 g** rukoly
- 2 polévkové lžíce** olivového oleje
- 1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli
- 1 polévková lžíce** balzamikového octa
- 1 čajová lžička** medu
- 1 špetka** pepře
- 1 polévková lžíce** balzamického sirupu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 zralý meloun

Meloun rozkrojte na poloviny a vyjměte semínka. Pomocí vykrajovátko na meloun vytvořte z dužiny kuličky, nebo meloun nakrájejte na kostky a dejte je do mísy.

Krok 2

100 g sýra gorgonzola - **100 g** prosciutta crudo - **30 g** rukoly

Gorgonzolu nakrájejte na kousky a prosciutto natrhejte na menší části. Rukolu omyjte a osušte. Přidejte vše do mísy s melounem a jemně promíchejte.

Krok 3

2 polévkové lžíce olivového oleje - **1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1 polévková lžíce** balzamikového octa - **1 čajová lžička** medu - **1 špetka** pepře - **1 polévková lžíce** balzamikového glazé

V malé misce smíchejte olivový olej, sójovou omáčku Kikkoman se sníženým obsahem soli, ocet, med a pepř. Zálivku nalijte na salát a znovu jemně promíchejte. Salát podávejte ve vydlaných polovinách melounu a pokapejte balzamikovým glazé.