



CARPACCIO DI MELONE E GAMBERONI

Un piatto originale e alternativo! Ricetta di Valeria D.

 20 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di melone d'estate
- 800 grammi di gamberoni puliti
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- q.b. di paprika
- qb di limone, scorza
- 2 cucchiaini di succo di limone
- qb di cognac

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire il melone e affettarlo in modo sottile. Farlo marinare nell'olio evo, paprika dolce, sale, succo di limone e la scorza di limone. Lasciar riposare in frigo qualche ora. Spadellare i gamberoni puliti dal guscio e dal filo in padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio evo e sfumare con il cognac. Disporre il carpaccio di melone sui piatti e finire di comporre con i gamberoni spadellati. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [410 g]	% AR
ENERGIA	61 kcal	250 kcal	13 %
PROTEINE	7 g	29 g	58 %
CARBOIDRATI	5 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	5 g	21 g	23 %
LIPIDI	1 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	8 %
SODIO	75 mg	309 mg	13 %