

ENSALADA DE MELÓN, PALMITO Y JAMÓN SERRANO

1 raciones

10 min

Muy fácil

Verano

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

155 kcal

Grasas

11 g

Fibra

2 g

Proteínas

6 g

Carbohidratos

2 g

Sal

2.3 g

Ingredientes

- 100 g de palmito escurrido
- 100 g de melón limpio
- 25 g de jamón serrano
- 10 g de aceite de oliva
- 5 g de vinagre de Módena

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corta el melón en dados y colócalo en un plato llano.
- 2** Escurre el palmito, córtalo en rodajas finas y repártelo sobre el melón.
- 3** Añade el vinagre de Módena y el aceite de oliva.
- 4** Coloca el jamón serrano por encima y sirve.

THERMOMIX

- 1** Coloca el melón en dados en el plato y el palmito escurrido en rodajas por encima.
- 2** Vierte en el vaso el aceite y el vinagre, y emulsiona. **10 seg / vel 4**
- 3** Riega la ensalada con el aliño.
- 4** Coloca el jamón serrano por encima y sirve.

Consejos

- Enfría el melón ya limpio unos minutos antes de montar el plato: realza el contraste dulce-salado y se disfruta más en verano.
- Escurre bien el palmito y sécalo suavemente con papel de cocina para que el aliño se adhiera mejor.
- Corta el melón en dados del mismo tamaño para una presentación más “gourmet” y una mordida uniforme.

- Emulsiona aceite y vinagre (con o sin Thermomix) y aliña justo antes de servir para mantener la ensalada brillante y fresca.
- Si la vas a llevar en táper, monta melón y palmito y añade el jamón al final para que conserve mejor su textura.