

Grillowane szparagi z melonem, szynką parmeńską i orzechem brazylijskim

Składniki

świeże zielone szparagi
melon miódowy
oliwa
sól
pieprz
szynka parmeńska
orzechy brazylijskie
ocet balsamiczny

Przygotowanie:

1. Zaczęliśmy od umycia i obrania szparagów, które są bogatym źródłem fosforu i wapnia.
2. Kolejnym krokiem było pokrojenie melona miódowego i wydrążenie z niego pestek. Wybraliśmy najśłodszy gatunek, ponieważ idealnie komponuje się z charakterystycznym smakiem szynki parmeńskiej.
3. Paski melona bez skórek i nasion odłożyliśmy na bok i wróciliśmy do wcześniej przygotowanych szparagów. Odmiana zielona, swój kolor zawdzięcza silnemu nasłonecznieniu i uważana jest za najzdrowszą. Przed grillowaniem, oczyszczone warzywa skropiliśmy oliwą z oliwek i doprawiliśmy do smaku solą oraz pieprzem. Kilka minut na ruszcie sprawiło, że szparagi upiekły się al dente, a ich cenne właściwości zostały zachowane.
4. Opieczone warzywa połączyliśmy z kawałkami melona, a następnie owinęliśmy je dwoma plasterkami szynki parmeńskiej. Tak przygotowane roladki umieściliśmy z powrotem na rozgrzanym grillu.
5. Przedostatnim etapem przygotowania przekąsek było posiekanie brazylijskich orzechów i ułożenie ich na wierzchu dania.
6. Orzeszki para, bo tak brzmi ich druga nazwa, odznaczają się wysoką zawartością selenu, który wspiera naszą odporność i pozwala zachować młody wygląd na dłużej.
7. Tak podane roladki pozostało tylko udekorować gęstym octem balsamicznym.