



Aperitivo

## Fette di melone alla griglia

**Preparazione:** ca. 10 min.

**Cottura alla griglia:** ca. 5 min.

**Energia porzione (1/4):**

292 kcal, grassi 14 g, carboidrati 17 g, proteine 24 g  
senza lattosio, senza glutine

In collaborazione con

**Betty Bossi**

**Per 4 persone:**

- 1 melone (ad es. Galia)
- 16 fettine di prosciutto di Parma

**Ecco come fare:**

- 1 Melone:** pelare il melone, tagliarlo a metà, privarlo dei semi, ricavare 8 fette, avvolgere ogni fetta con 2 fettine di prosciutto.
- 2 Cottura alla griglia:** grill alla carbonella/a gas/elettrico: grigliare le fette di melone a temperatura media (ca. 200 °C) da tutti i lati per ca. 5 min.

**Suggerimento:** infilare un rametto di rosmarino nella fetta di melone oppure tritare finemente 2 rametti di rosmarino e distribuire sulle fette di melone grigliate. Anziché sul grill puoi cuocere le fette di melone in poco olio caldo, in una padella antiaderente per ca. 3 min. da tutti i lati.

Aiuto per la spesa  
**Trovate questi  
ingredienti  
nei Coop Pronto.**

