

15 Ιουλίου 2017

Σαλάτα με σύκα, φέτα, προσούτο και πεπόνι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)

Image not found or type unknown



Υλικά για 4 άτομα

1 πεπόνι μικρό

8 σύκα μαύρα

300 γρ. σαλάτα πράσινη ανάμεικτη (ρόκα, μάσα, λόλο ρόσο, τροκαντέρο, φριζέ)

200 γρ. φέτα κομμένη σε κυβάκια

100 γρ. προσούτο di Parma λεπτοκομμένο

Για τη βινεγκρέτ

1 κρεμμύδι κόκκινο

1 κ.σ. καυτερή μουστάρδα

1 κ.σ. μέλι

2 κ.σ. ξύδι από μήλο

4 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε τα σύκα και τα κόβουμε στη μέση ή στα τέσσερα ανάλογα το μέγεθος

τους.

Κόβουμε το πεπόνι σε κυβάκια. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τη μουστάρδα, το μέλι, το ελαιόλαδο, το ξύδι από μήλο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε για να κάνουμε τη βινεγκρέτ.

Σε ένα μπολ βάζουμε τη σαλάτα, το πεπόνι και τα σύκα. Ρίχνουμε από πάνω τη βινεγκρέτ.

Σερβίρουμε με τη φέτα από πάνω και το προσούτο.

Πηγή: briefingnews.gr