



MENÚ 6

dinar

Sopa de meló

Nyoquis amb formatge

Gelatina de fruita

Sopa de meló

ingredients



estris



Ingredients per a 2 persones

1 meló *cantaloupe* (600 g)

2 *mousses* naturals (140 g)

sal

pebre blanc

Elaboració (7 minuts)

- 1 Partiu el meló per la meitat. Traieu les llavors i buideu la polpa.
- 2 De la polpa guardeu-ne 6 boletes per decorar el plat.
- 3 Talleu la polpa a daus petits.
- 4 Tritareu el meló i afegiu-hi les mousses.
- 5 Barregeu-ho bé fins que quedi una textura uniforme. Si cal ho podeu passar pel colador xinès per evitar els grumolls.
- 6 Afegiu-hi la sal i el pebre al gust.
- 7 Poseu-ho en unitats individuals i guardeu-ho 1 hora (mínim) a la nevera.

!!! Idees

Presentació: Poseu la sopa en una copa de gelat amb una broqueta feta amb les boles de meló. Serviu-ho ben fred.

Consell pràctic: Cal comprar el meló madur i de la varietat *cantaloupe* (rodonet i taronja), que és molt dolç.

Consell dietètic: Les fruites que presenten un color tirant a taronja són les més riques en beta carotens, un dels millors antioxidants per al cos!



Diputació
Barcelona