

Ensalada de Cantaloupe con Queso Azul y Frambuesas



Me da la sensación de que el calor ha llegado para instalarse definitivamente. Tras ese breve espejismo de borrascas fugaces, que aun habiendo dejado lluvias recibidas nunca mejor dicho como agua de mayo, vuelven a imponerse el abanico y la chancla y apetecen nuevamente platos refrescantes.

Durante esta semana tengo además en casa unos invitados muy especiales,

venidos del otro lado del atlántico, a los que quiero enseñarles mi España querida, Andalucía especialmente, y que prueben algunos de mis platos.

Como hacer de guía turístico me dejar poco tiempo para guisotear y mucho menos para editar blog, he recuperado para hoy esta fantástica receta de Ensalada de Cantaloupe con Queso Azul y Frambuesas, que es una solución perfecta con la que además quedarán encantados.

Aquí os dejo el paso a paso por si os animáis a prepararla.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes

ENSALADA CANTALOUPE

con Queso Azul y Frambuesas



Claves

Ingrediente principal: Frutas y verduras **Plato:** Entrante
Estilo: Cocina sana

Ambiente: Veraniega **Tiempo:** rápida **Dificultad:** Bajo
Precio: Bajo **Comensales:** 2

Ensalada de Cantaloupe con Queso azul y Frambuesas

Ingredientes

para 2 personas

- 1 Melón* de Cantaloupe Maduro.

- 70 gr. de Queso azul*.
- 100 gr. de Frambuesas*.
- 100 gr. de Canónigos*.
- 1 Cucharada de Vinagre de Frambuesa (también vale de manzana).
- 3 Cucharadas de Aceite* de Oliva Virgen Extra.
- 1 Cucharadita de glasa Balsámica.
- Una pizca de Sal.

Material

Bol Grande.

Boleador (herramienta para hacer las bolitas de melón que puedes comprar en ferreterías o hipermercados).



Paso a Paso

Cortamos al melón las dos terminaciones para que tenga un buen apoyo y lo partimos por la mitad. Le quitamos las pepitas, y con el boleador hacemos bolitas toda la pulpa (con cuidado de no apurar demasiado para no coger nada verde,

pues amargaría). Con las bolitas sacadas, igualamos las paredes de cada mitad del melón, dejando dentro ese poco de la pulpa con el jugo incluido.

En el bol aliñamos los canónigos añadiéndoles la sal, el vinagre y el aceite. Incorporamos las bolas de melón y las frambuesas y mezclamos con cuidado.

Dividimos el queso en dos partes y ponemos cada trozo dentro de cada mitad de nuestro melón vaciado. Cubrimos con nuestra mezcla de bolitas, frambuesas y canónigos y los servimos en un plato sobre un poco de glasa balsámica.



Refrescante, fácil, rápida y deliciosamente simbiótica.

ENSALADA CANTALOUPE

con Queso Azul y Frambuesas



Optimized by www.ImageOptimizer.net



Optimized by www.ImageOptimizer.net



Prebióticos: Melón, Frambuesas, Canónigos.

Probióticos: Queso Azul.

Activadores de Colágeno: Aceite de oliva Virgen Extra.