

CAMBOZOLA melonspett



Ingredienser för 4 personer:

250 g CAMBOZOLA
400 g melon
180 g serrano-skinka
1 knippe basilika
2 msk olivolja
grovmalen peppar
trä- eller metallspett

Tillagning:

1. Skär melonen i klyftor, skär bort fruktköttet från skalet och tärna. Skölj basilikan, skaka den torr och dra av bladen av stjälkarna. Skär CAMBOZOLA i tärningar.
 2. Trä upp melon, serrano-skinka, basilikablad och CAMBOZOLA omväxlande på ett spett och lägg upp på en bricka. Droppa över olivolja, och strö över peppar.
- Tillagningstid ca 15 minuter.
Per portion ca 1340 kJ, 320 kcal.
Protein 14 g, fett 24 g, kolhydrater 13 g.

