

Frigarui cu sunca in jumatați de pepene de pepene

Frigarui cu sunca in jumatați de pepene!!

Daca sunteti in cautarea unui aperitiv aspectuos si delicios, pentru a inveseli o masa festiva sau poate doar pentru a petrece clipe pretioase impreuna cu cei dragi, opriti cautarile ☐

Aceste cosulete din pepene galben cu frigarui din prosciutto, ardei si cascaval, sunt alegerea perfecta!!!! ☐

Ingrediente:

- un pepene (cca 1, 5 kg.)
- 2 mere
- o salata verde creata sau simpla
- un ardei rosu
- 300 g sunca crud-uscata (prosciutto prin Italia, sonc in Banat ☐)
- 200 g cascaval
- piper proaspat macinat

Mod de preparare:

Pepenele se spala, se usuca, se pune intr-o punga de nailon si se tine la rece timp de 6 ore, sau peste noapte.

Se taie, apoi, in doua, se indeparteaza samburii, iar miezul se taie cuburi:



Merele se aseaza in jumatatile de coaja de pepene (eu le-am decojit, ca sa poata fi mai usor intepate :P)



Ardeiul si cascavalul se taie cuburi. Feliile de sunca se taie in doua si se ruleaza strans.

Pe bete de frigarui (puteti folosi si betisoare pentru cocktailuri, de ce nu?!...sint mai vesele :P) se infig, alternand, bucati de pepene, felii de sunca rulata, cubulete de cascaval si ardei:



Betele se infig in mere, respectiv in coaja de pepene:



Intre bete se pun frunze de salata, care sa acopere total merele:



Se lasa simple sau se presara cu piper proaspat macinat.
Se serveste cu paine proaspata, poate chiar cu **una cu iaurt** ☐



Desigur, frigarurile pot prinde si un alt contur, adica pot contine **chiftelute la cuptor**, cascaval, ardei copt, etc., dupa imaginatia fiecaruia. De gustoase va asigur, insa, ca vor fi gustoase oricum le „asamblati” :))

P.S. Daca le vreti cu mesaj, decupati ardeii in forma de inimioara!!!!!!!!!!!!!! ☐

...si nu uitati: si merele se consuma ☐

Parfait de pepene galben



Pepenele galben este fructul meu preferat!!! De fapt, e cam pe-aceeasi pofticioasa unda cu lubenita, din care m-as infrupta non-stop ☺ (o idee ar fi **aici**). Acest parfait de pepene, va spun, a iesit atat de bun incat s-a dus intr-o jumatate de zi...si inc-o dimineata, hihi...

Ingrediente:

- 500 g pepene galben
- 180 g zahar
- 150 ml lapte
- 1 ou mare
- 500 ml smantana pentru frisca
- 2 pliculete zahar vanilat (20 g)

Mod de preparare:

Se amesteca zaharul, zaharul vanilat cu laptele si oul batut usor;

se pune compozitia rezultata la fiert, amestecand mereu pana incepe sa se ingroase compozitia (cca. 5 minute)

Se da apoi vasul la o parte si se lasa la racit.

Se adauga pepenele, facut piure sau taiat bucatele foarte mici si se amesteca. Se toarna apoi frisca batuta amestecand usor cu o lingura de lemn sau spatula.

Parfait-ul se toarna intr-o forma de chec si se pune la congelator. Dupa vreo 3, 4 ore, il scoateti si il amestecati energic, pentru a nu face ace de gheata.





Laura Sava



Laura Sava



P.S. O alta idee racoritoare cu pepene gasiti aici: [Bautura cu pepene](#) ☐

Pepene galben cu sunca



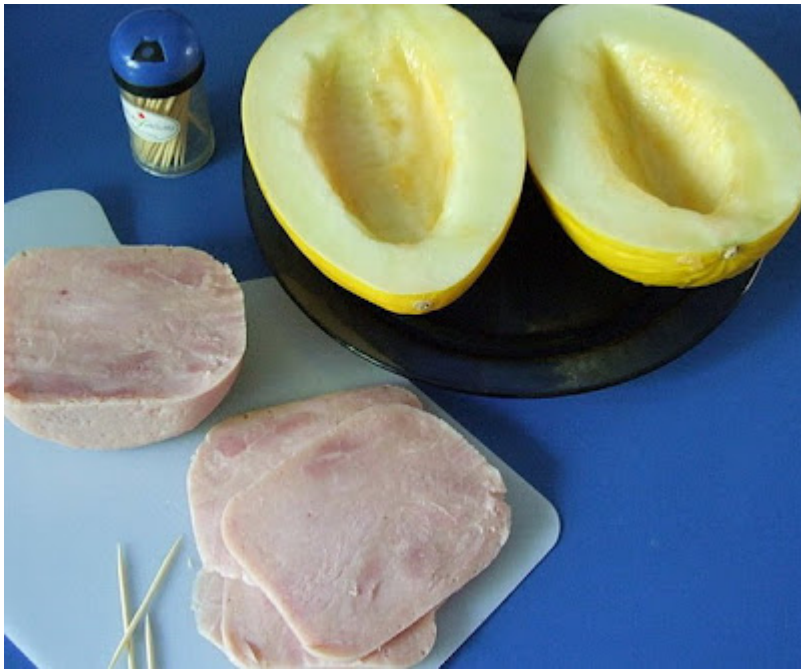
Pepene galben cu sunca, un aperitiv foarte usor de preparat si foarte gustos!!

Ingrediente:

- un pepene/pomelo
- 100-200 g sunca
- sare, piper
- foi de dafin (optional)

Mod de preparare:

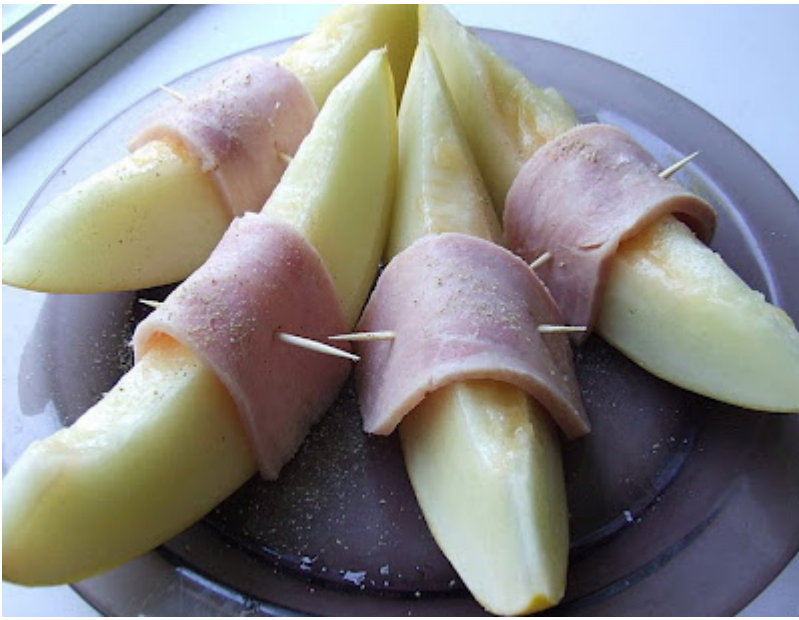
Taiati felii subtiri 100 g. sunca de Praga. Taiati in doua un pepene galben:



...si taiati-l felii subtiri:



Asezati pe fiecare felie de pepene cate o foaie de dafin...eu n-am mai pus, ca nu-i place lui Cipi ☐ ...si infasurati-o cu o felie de sunca:



Fixati cu o scobitoare si dati la rece. Aici, langa **rondele de dovlecei cu branza:**



Super-simplu si bun! :))