

Ingrediënten voor 2 personen

meloen Ardenner-, of
Coburger-ham honing walnoten
ijsberg en/of rucola sla dressing
1 el olijfolie 1 el (balsamico)
azijn* flinke mespunt mosterd *
balsamico is niet SCD legaal,
vervang evt. met rode wijnazijn

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Nederlands
Smaak: Neutraal
Gang: Voorgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Meloen met Ham

Een klassieker: Meloen met Ardennerham, maar nu met honing en walnoten, en een carpaccio-dressing. De kinderen vinden dit ook heerlijk!

Hulpmiddelen

var sc_project=2125891; var sc_invisible=0; var sc_partition=19; var sc_security="352a0b01";

Vorbereiding

Dit gerecht past in een Specifiek Koolhydraten Dieet (SCDiet).

Bereidingswijze

De olijfolie, azijn en mosterd tot een dressing roeren. Snij de meloen doormidden, en verwijder de zaden met een lepel. Snij een aantal dunne stukken meloen, snij nu overlangs de schil eraf, en snij de meloen in stukken. Leg in het midden wat sla. Leg de ham erover, of er naast. Je kan ook hele stukken meloen in ham wikkelen. Hak de walnoten in stukken, er eroverheen strooien. Tot slot wat honing er overheen doen, en de dressing eromheen.