

## Insalata di melone, mango e pompelmo



**Tempo preparazione:**  
20 minuti

**Tempo di cottura:**  
0 minuti

**Dosatura:**  
Per 4 persone

### Elenco ingredienti

1 melone maturo tipo Galia, ben freddo  
1 mango maturo, ben freddo  
2 pompelmi rosa, ben freddi  
45 ml di succo di limone  
foglioline di menta, per guarnire

### Istruzioni per la preparazione

1. Taglia a metà il melone e toglie i semi. Con l'aiuto dell'apposito scavino forma delle palline di polpa e riponile in una terrina. Stacca il resto della polpa con un



cucchiaio e mettila nel Frullatore o nel Food Processor su cui sarà stata montata

la lama universale.

2. Taglia il mango per il lato lungo, con due incisioni da 1 cm per parte dal centro in modo da eliminare facilmente il nocciolo. Togli la polpa dalla zona circostante il nocciolo. Sbuccia il resto del frutto, tagliane la polpa a cubetti e aggiungila al melone.

3. Con l'aiuto di un coltellino seghettato e ben affilato sbuccia completamente il

pompelmo ed elimina la parte bianca. Poi, lavorando sopra una terrina in modo da raccogliere tutto il succo, dividi il pompelmo a spicchi e pela questi ultimi

a

vivo. Unisci gli spicchi di pompelmo al melone e al mango.

4. Versa il succo di pompelmo nel Frullatore o nel Food Processor insieme al succo di limone e lavorate fino ad ottenere una purea. Distribuitela in 4 piatti, aggiungete i pezzi di frutta e guarnite con foglioline di menta.