



Hozzávalók

25 dkg eper, 40-50 dkg sárgadinnye, 20 dkg nyers füstölt sonka, 1 dl tejföl, 1 dl natúr joghurt, csipetnyi só, fél citrom leve, fél mokkáskanál rózsabors (perui bors) vagy késhegynyi őrölt fekete bors

1. Az epret megmossuk, kicsumázzuk és a szemeket félbevágjuk. A dinnye héját levágjuk, magjait kikaparjuk, húsából karalábévájóval kis golyócskákat fúrunk. A füstölt sonkát vékonyan fölcsíkozzuk.
2. A tejfölt meg a joghurtot megsózzuk, a citrom levével és a durvára tört borssal összekeverjük. Az epret, a dinnyét és a sonkát ebbe az öntetbe forgatjuk, és forró pirítóssal kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 181 kcal