

# Диня з прошуто

**Медова диня з ніжним прошуто - можливо несподіване, та надзвичайно смачне поєднання.**

**Ця традиційна італійська страва особливо смакує у спекотні літні дні, оскільки її не потрібно варити і дуже легко приготувати.**

*Прошутто - італійський делікатес - шинка, зроблена з окосту, натерта сіллю й прянощами.*

*Прошутто виробляють у декількох місцевостях Італії. Найкращими з них вважаються пармська шинка (прошутто ді Парма), а також прошутто з Сан Даніеле.*

*Для цього спеціально вирощують свиней, відгодовуючи їх каштанами. На околицях Парми свиней годують сироваткою, що залишається від виробництва сиру пармезан. Задні ноги свині спочатку піддають сухому засолюванню, потім їх в'ялять не менш десяти місяців. М'ясо після цього виходить тверде, сухе, із чудовим ароматом.*

- 
- 1 диня
  - 180 г прошуто

Вимити диню, розрізати її навпіл ножем, потім видалити насіння ложкою. Нарізати дольками і очистити від шкірки.

Шматки дині викласти на велику тарілку разом із шматочками шинки. Прикрасити руколою і подавати.

Ця пропорція розрахована на 2 особи і на одну порцію припадає лише 210 калорій.

Диня і прошуто може бути як довершеною легкою стравою, так і вишуканою антипастою (закускою), у цьому випадку потрібно вдвічі зменшити пропорції, ніж зазначено.

Диню найкраще подавати добре охолодженою - це допоможе вгамувати

літню спеку! Смакує з італійським рожевим вином.

