

DIRECTO · FÁCIL

Sandía a la parrilla con feta, menta y reducción de balsámico

Triángulos de sandía marcados sobre la brasa: el azúcar se carameliza en los bordes mientras el centro sigue jugoso. Feta salada, menta fresca y un hilo de balsámico para un postre-ensalada de verano dulce-salado.



PREPARACIÓN	COCCIÓN	COMENSALES	TEMPERATURA
15 min	10 min	6	250 °C

Ingredientes

- 1/2 ud sandía pequeña sin pepitas (unos 1,5 kg)
- 1 puñado hojas de menta fresca
- 1 cda miel
- 1 pizca sal en escamas (tipo Maldon)
- 150 g queso feta
- 100 ml vinagre balsámico (para reducir)
- 3 cda aceite de oliva virgen extra
- 1 ud lima (ralladura y un chorrillo de zumo)

Pasos

1 REDUCIR EL BALSÁMICO

En un cazo pequeño lleva a ebullición suave el vinagre balsámico con la miel. Baja el fuego y deja reducir 6-8 minutos, sin remover en exceso, hasta que napa la cuchara y forme un sirope ligero. Retira: espesará más al enfriar. Puedes hacerlo en la cocina mientras se estabiliza el kamado.

2 ENCENDER EL KAMADO

Enciende el kamado para cocción directa, sin deflector, con la parrilla puesta para que coja temperatura. Estabiliza entre 240 y 260 °C. Cepilla bien la rejilla y pásale un papel con un poco de aceite: una parrilla limpia y caliente es la diferencia entre marcar y que la sandía se pegue.

3 CORTAR Y SECAR

Corta la sandía en triángulos de 2-3 cm de grosor, con o sin piel (la piel ayuda a manejarlos). Sécalos bien por las dos caras con papel de cocina: cuanta menos agua en superficie, mejor caramelizan. Pincela cada cara con un poco de aceite de oliva.

4 MARCAR A LA BRASA

Coloca los triángulos sobre la parrilla caliente y no los muevas durante 2-3 minutos: deben soltarse solos cuando se forman las marcas. Dales la vuelta y repite otros 2-3 minutos. Buscas bordes caramelizados y un rayado dorado, no cocer la fruta entera; el centro debe quedar templado.

5 MONTAR EL PLATO

Pasa la sandía a una tabla o fuente grande, solapando los triángulos. Desmenuza el feta por encima con las manos, en trozos irregulares, y reparte las hojas de menta rasgadas. Trabaja en caliente para que el queso se atempere ligeramente con la fruta.

6 ALIÑAR Y SERVIR

Riega con hilos de reducción de balsámico y un poco de aceite de oliva virgen extra. Termina con sal en escamas, ralladura de lima y un chorrito de su zumo. Sirve enseguida, templado, para que el contraste entre la sandía caliente y el feta frío esté en su punto.

Consejos del editor

- Seca la sandía a conciencia antes de marcarla: el agua en superficie se evapora como vapor y evita que se caramelice. Papel de cocina generoso por las dos caras.
- Una rejilla de hierro fundido bien caliente retiene mejor el calor y deja un rayado más marcado y profundo que la parrilla de serie.
- Si no tienes feta, funcionan igual de bien la ricotta salata o el halloumi (este último, marcado también unos segundos en la parrilla).

El equipo de esta receta

Big Green Egg Large

mikamado.es/kamados/big-green-egg-large

Big Green Egg Parrilla de Hierro Fundido Large (35 cm)

mikamado.es/accesorios/bge-cast-iron-cooking-grid-large

Boska Friends L Tabla de Servir Redonda Roble 55 cm

mikamado.es/accesorios/boska-friends-l-roble-55

Receta completa en: mikamado.es/recetas/sandia-parrilla-feta-menta-kamado

Como afiliado de Amazon, mikamado.es obtiene ingresos por compras que cumplen los requisitos. Sin coste adicional para ti.