

Steaks καρπουζιού & πράσινη σαλάτα με καρπουζένιο dressing και φέτα

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά Χρόνος αναμονής: 25 λεπτά

Υλικά για τα steaks καρπουζιού:

- ¼ μικρού καρπουζιού
- 6 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 1 εκ. ginger ψιλοκομμένο
- 1 κ.γλ. μπούκοβο καυτερό
- 1 κ.σ. ωμό σουσάμι
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τη σαλάτα:

- [1 συσκευασία 200 γρ. Σαλάτα Ιταλική ΒΙΟ ΦΡΕΣΚΟΥΛΗΣ](#)
- 1 μικρή φέτα καρπούζι, χωρίς τα κουκούτσια
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- κρέμα βαλσάμικο
- φέτα, θρυμματισμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεφλουδίζουμε το καρπούζι, το κόβουμε σε χοντρές ορθογώνιες φέτες, βγάζουμε τα κουκούτσια (όσο μπορούμε) και το ακουμπάμε σε χαρτί ή πετσέτα κουζίνας για 5 λεπτά.

2) Σε πλατύ σκεύος ή μπολ ανακατεύουμε τη σάλτσα σόγιας, την καπνιστή πάπρικα, το σκόρδο, το ginger, το μπούκοβο, το σουσάμι, 3 κ.σ. ελαιόλαδο και ελάχιστο αλατοπίπερο και βουτάμε μέσα τα καρπούζια κι απ' τις δύο πλευρές. Τα βάζουμε όπως είναι στο ψυγείο για 15-20 λεπτά.

3) Εντωμεταξύ φτιάχνουμε το dressing της σαλάτας βάζοντας στο μούλι το καρπούζι, 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι και χτυπάμε καλά. Περνάμε από ένα μικρό σουρωτηράκι και φυλάμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.

4) Βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι ή σχαροτήγανο και το ακουμπάμε σε δυνατή φωτιά. Μόλις κάψει πολύ καλά βάζουμε τα steaks καρπουζιού και τα μαγειρεύουμε για 5-7 λεπτά και από τις δύο μεριές. Ρίχνουμε στο τηγάνι και την μαρινάδα και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά, ρίχνοντας με ένα κουτάλι σάλτσα συνεχώς πάνω στα steaks. Δύο λεπτά πριν τα κατεβάσουμε, ρίχνουμε την κρέμα βαλσάμικο.

5) Μοιράζουμε σε 2 πιάτα την [Σαλάτα Ιταλική ΒΙΟ ΦΡΕΣΚΟΥΛΗΣ](#). Περιχύνουμε με το dressing, πασπαλίζουμε με θρυμματισμένη φέτα και σερβίρουμε με τα steaks του καρπουζιού.