DIRECTO · FÁCIL

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

Triángulos de sandía marcados sobre la brasa: el azúcar se caramela en los bordes mientras el centro sigue jugoso. Feta salado, 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 chorrito 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

El Big Green Egg Large es el corazón de esta receta: su cerámica gruesa mantiene una brasa seca y estable a 240-260 °C, justo lo que necesita la sandía para caramelizar los bordes en un par de minutos sin convertirse en sopa. A diferencia de un gas, no hay vapor ni llamaradas húmedas que ablanden la fruta, y el tamaño Large te da superficie de sobra para marcar muchos triángulos de una tanda.

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

Orework Carbón de Encina Española 15 kg

mikamado.es/accesorios/orework-encina-espanola-15kg

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

Esta parrilla de hierro fundido para el Large es clave para conseguir un rayado profundo en la sandía. El hierro acumula mucho más calor que la rejilla de acero de serie y lo devuelve de golpe al apoyar la fruta, así que marca y carameliza antes de que la sandía suelte agua. Bien caliente y con un toque de aceite, los triángulos se sueltan solos y salen con esas líneas doradas que hacen el plato.

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

Boska Friends L Tabla de Servir Redonda Roble 55 cm

Una tabla de servir grande convierte este postre-ensalada en centro de mesa. La Boska Friends L de roble, redonda y de 55 cm, deja espacio para solapar los triángulos de sandía, desmenuzar el feta y repartir la menta sin amontonar. La madera atempera ligeramente la fruta recién sacada de la parrilla y mantiene el contraste templado-frío mientras se sirve directamente desde la tabla.

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.