

SECONDI PIATTI

Fiori alle noci

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

20 fiori di zuccina
250 g di ricotta
1 zucchini
pepe bianco
20 gherigli di noce
5 - 6 foglie di menta fresca
pepe
olio extravergine di oliva
parmigiano grattugiato
sale.

PREPARAZIONE

1 Pulire e asciugare bene i fiori di zuccina.



2 Tagliare a julienne uno zucchini.



3 Unire una confezione di ricotta magra, sale, poco pepe bianco e la menta tritata finissima.



- 4 In ultimo incorporare una decina di noci tritate finissime e due cucchiaini di parmigiano grattugiato.



- 5 Riempire i fiori, e disporli in una pirofila unta con un filo di olio.



- 6 Passare con un filo di olio e ancora un velo di parmigiano, coprire con la pellicola da microonde, e mettere a cuocere nel forno a microonde a 600 W di potenza per 5 minuti. Resteranno appena scottati e lo zucchini all'interno con una consistenza croccantina.



- 7 Aggiungere qualche gheriglio di noce per guarnire e servire tiepidi o freddi.

