

ANTIPASTI E SNACK

Fiori di zucca al forno gratinati

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I fiori di zucca al forno gratinati sono un piatto delizioso e saporito, ideale come [antipasto](#) o [contorno](#). Questa ricetta semplice e veloce esalta il sapore delicato dei fiori di zucca con una **croccante gratinatura al forno**. Perfetti per chi cerca un piatto gustoso e appagante, con il loro **ripieno di mozzarella**, i fiori di zucca al forno gratinati sono **facili da preparare** e sono un'ottima soluzione per pranzi e cene estivi.

Segui la nostra ricetta passo dopo passo e scopri come realizzare questo piatto sfizioso che conquisterà tutti quanti con la sua golosa bontà.
Iniziamo a cucinare?

INGREDIENTI PER FARE I FIORI DI ZUCCA AL FORNO

FIORI DI ZUCCA 16
PANGRATTATO 120 gr
UOVA 2
MOZZARELLA 50 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 10 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE 5 gr
PEPE NERO

COME FARE I FIORI DI ZUCCA AL FORNO

- 1 Per la realizzazione dei fiori di zucca al forno gratinati scegli dei fiori di zucca freschi che sono molto delicati, per questo motivo, in attesa di essere utilizzati, devono restare chiusi ben sigillati in frigorifero con la pellicola trasparente.

Per prima cosa procedi con la pulizia dei fiori di zucca, con uno strofinaccio umido togli gli eventuali residui di terra, taglia via il gambo e infine elimina le foglioline alla base del fiore, facendo attenzione a non rovinare i petali.

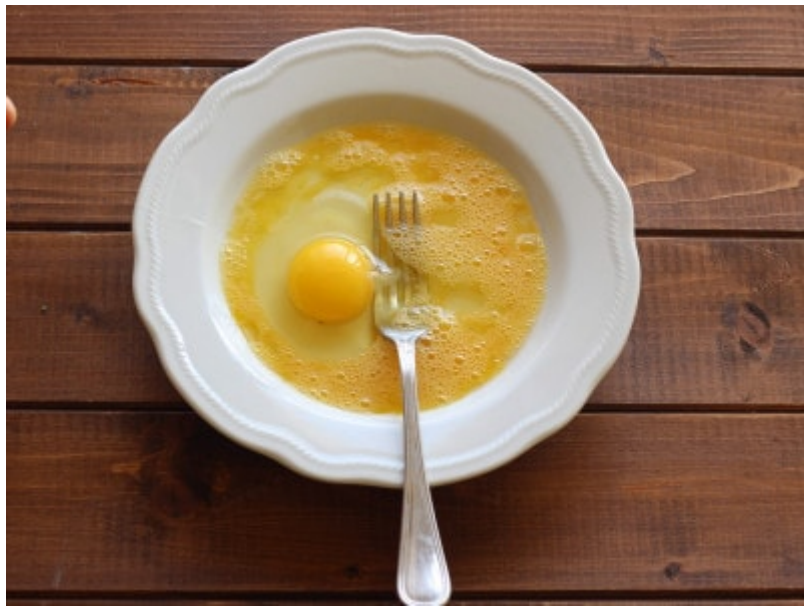


- 2 Allarga delicatamente i petali del fiore e stacca il pistillo interno facendo una leggera

pressione. In contemporanea aggiungi un pezzetto di formaggio a tuo piacimento all'interno, chiudi girando i petali su se stessi, come se il fiore fosse una caramella.



- 3 Prepara il pangrattato per la gratinatura: in una terrina unisci il pangrattato, due pizzichi di sale e poco pepe. Aggiungi il parmigiano e del prezzemolo tritato finemente. In una ciotola metti le uova e un pizzico di sale, sbatti velocemente con i rebbi di una forchetta.



- 4 Immergi i fiori di zucca nell'uovo e successivamente nel pangrattato. Gira il fiore fin quando non sarà del tutto impanato.



- 5** Uno alla volta, disponi i fiori di zucca in una teglia ricoperta da carta da forno. Condisci con un filo di olio e cuoci i fiori di zucca in forno preriscaldato a 180°C nel ripiano centrale, in modalità statica o ventilata per circa 15 minuti.



COME SI CONSERVANO I FIORI DI ZUCCA AL FORNO

I fiori di zucca gratinati al forno si conservano in frigo fino a due giorni, basterà chiuderli in un contenitore ermetico. I fiori di zucca al forno non si possono congelare!

SE TI SONO PIACIUTI I FIORI DI ZUCCA AL FORNO, PROVA ANCHE

[Fiori di zucca in pastella ripieni](#)

[Fiori di zucca in pastella senza uova](#)

[Fiori di zucca fritti in pastella](#)

[Fiori di zucca fritti](#)

[Pastella per fiori di zucca](#)

QUESTE RICETTE: