

ANTIPASTI E SNACK

# Fiori di zucca fritti in pastella

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [45 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: *30 MINUTI DI RIPOSO PER LA PASTELLA*

---



I **fiori di zucca in pastella** sono un [antipasto](#) tipico della **cucina italiana**, presenti in ogni regione da nord a sud, ogni zona ha la sua **ricetta** con variazioni sul tema. **La ricetta con passo passo fotografico** che ti proponiamo oggi è una ricetta molto classica, puoi trovarla in ogni ristorante a partire da **Maggio fino a Ottobre**, quando i **fiori di zucca** provengono dal territorio nazionale.

I **fiori di zucca in pastella** sono ottimi come antipasto, quindi prevedili ogni volta che puoi anche **nelle tue apericene o aperitivi che ti piace tanto organizzare** con i tuoi amici, abbinati a [spriz](#) o [mojito](#) saranno molto apprezzati dagli intenditori

!

Se ti sono piaciuti i fiori di zucca fritti in pastella, potrebbero piacerti anche queste ricette:

[Fiori di zucca in pastella ripieni](#)

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

[fiori di zucca al forno gratinati](#)

[Fiori di zucca ripieni con mortadella e ricotta](#)

[Fiori di zucca ripieni di ricotta e salsiccia](#)

## INGREDIENTI PER I FIORI DI ZUCCA

### FRITTI IN PASTELLA

FIORI DI ZUCCA 20

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE per friggere -

### INGREDIENTI PER IL RIPIENO

ACCIUGHE SOTT'OLIO 10

CACIOCAVALLO 200 gr

### INGREDIENTI PER LA PASTELLA

ACQUA TIEPIDA 220 gr

LIEVITO DI BIRRA FRESCO 15 gr

FARINA 00 150 gr

SALE FINO 6 gr

ZUCCHERO 6 gr

## COME SI FANNO I FIORI DI ZUCCA FRITTI IN PASTELLA

**1** Per prima cosa, nella realizzazione dei fiori di zucca fritti, devi iniziare dalla pastella.

Prendi una ciotola aggiungi il lievito sbriciolato ed un pò d'acqua che va presa dai 220 gr che ti serviranno in seguito. Emulsiona acqua e lievito con una frusta.



- 2** In un'altra ciotola versa la farina e la restante acqua, mescola con una frusta fino ad ottenere un composto liscio.



- 3 Aggiungi il lievito sciolto precedentemente, il sale e lo zucchero, continua ad amalgamare il composto con la frusta, copri con pellicola trasparente e lascia riposare 30 minuti a temperatura ambiente.



4 Nel frattempo che attendi i tempi corretti per il riposo della pastella, occupati della pulizia

dei fiori di zucca, stacca il gambo, e con le mani tira via i pistilli esterni.



- 5 Estrai anche il bocciolo interno. Taglia il caciocavallo a listarelle e appoggia su ognuna di esse mezza acciuga.



**6** Prima di riempire i fiori di zucca, metti una padella adatta alla frittura sul fuoco, versaci l'olio per friggere e porta a giusta temperatura (circa 170°).

Riempi il fiore di zucca e chiudi arrotolando leggermente l'estremità del fiore. Passati i 30 minuti di riposo della pastella, immergici velocemente il fiore di zucca ripieno.



- 7 Man mano che immergi i fiori di zucca ripieni nella pastella, tuffali nella padella con l'olio bollente. Friggili pochi per volta e, quando saranno ben dorati, trasferiscili su carta da cucina assorbente e servili ancora caldi.

