

ANTIPASTI E SNACK

Fiori di zucca in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [8 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quando arriva la bella stagione, c'è una cosa che in cucina non può proprio mancare: i [fiori di zucca](#). Delicati, saporiti, colorati... sono una vera poesia. La tradizione li vuole fritti in [pastella](#), e ammettiamolo, sono una bontà assoluta! Ma friggere in casa a volte è una scocciatura, tra odori e schizzi d'olio. E allora, che si fa? Si rinuncia? Giammai! Oggi ti svelo la mia ricetta per preparare dei fantastici [fiori di zucca](#) in [friggitrice ad aria](#).

Questa ricetta è così furba che diventerà il tuo antipasto preferito per le cene estive o un aperitivo sfizioso. È un'alternativa moderna e leggera ai classici fritti senza usare litri d'olio.

INGREDIENTI PER LA PASTELLA

FARINA 00 150 gr

ACQUA FREDDA 150 gr

SALE

PEPE

INGREDIENTI PER IL RIPIENO E LA COTTURA

FIORI DI ZUCCA 8

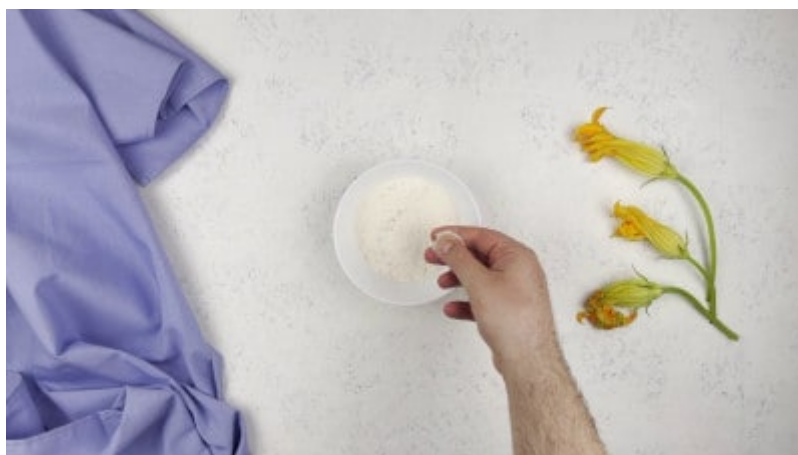
PROVOLA 50 gr

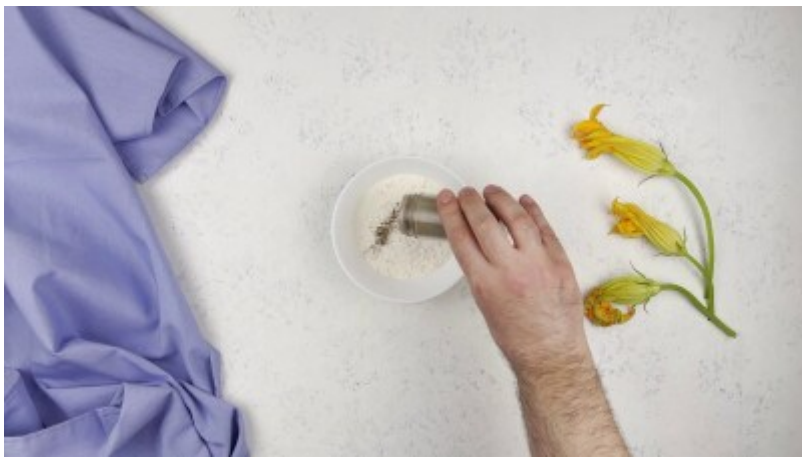
FILETTI DI ACCIUGHE SOTT'OLIO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE I FIORI DI ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Per prima cosa, prepara la pastella. In una ciotola versa la farina, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungi l'acqua freddissima a filo, mescolando energicamente con una forchetta per evitare la formazione di grumi. Devi ottenere una pastella liscia e abbastanza densa. Coprila e lasciala riposare in frigo mentre ti occupi del resto.





- 2 Ora, prepara il ripieno. Taglia la provola a bastoncini spessi circa 1 cm. Poi, dedicati ai fiori di zucca: puliscili delicatamente eliminando il gambo duro alla base e il pistillo che trovi all'interno (basta tirarlo via con le dita). Sciacquali velocemente sotto acqua corrente e asciugali con delicatezza, tamponandoli con carta assorbente.



3 È il momento di farcire! Infila in ogni fiore di zucca un bastoncino di provola e un filetto

d'acciuga. Chiudi delicatamente le punte del fiore per sigillare il ripieno. Passa ogni fiore farcito nella pastella fredda, assicurandoti che sia ben ricoperto, e disponilo direttamente nel cestello della friggitrice ad aria.





- 4 Dai una spruzzata d'olio sui fiori (oppure spennellali leggermente). Cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 15 minuti. A metà cottura (dopo circa 7-8 minuti), apri il cestello e girali con delicatezza per ottenere una doratura perfetta su tutti i lati. Servili subito, caldi e filanti!



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un risultato da 10 e lode, ecco i miei trucchetti del cuore.

La pastella perfetta: Il segreto è usare acqua freddissima, quasi ghiacciata. Lo shock termico con il

calore della friggitrice ad aria creerà una crosticina super croccante. Falla riposare in frigo mentre prepari il resto: questo aiuta a renderla più stabile. Non hai la "farina per friggitrice ad aria"? Non ti preoccupare, usa della normalissima farina 00, il risultato sarà ottimo lo stesso!

Delicatezza prima di tutto: I fiori di zucca sono fragilissimi. Quando li pulisci, sii molto delicato. Rimuovi il pistillo interno con le dita o con delle pinzette, perché è amaro, ma cerca di non rompere i petali.

Non affollare il cestello! Questa è la regola d'oro della friggitrice ad aria. Cuoci pochi fiori per volta, lasciando un po' di spazio tra l'uno e l'altro. Se li ammassi, il calore non circolerà bene e invece di diventare croccanti, rimarranno mollicci.

Non si butta via niente: Hai tolto i gambi dei fiori? Perfetto, non buttarli! Lavali, tagliali a rondelle sottili e aggiungili a una frittata, a un minestrone o saltali in padella con delle zucchine un po' d'aglio. Sono buonissimi e ricchi di sapore.

COME CONSERVARE I FIORI DI ZUCCA

Parliamoci chiaro: i fiori di zucca in pastella danno il loro meglio appena fatti, caldi e croccanti. Sono talmente buoni che di solito non avanzano mai! Se proprio dovessero avanzare, conservali in un contenitore in frigorifero per al massimo un giorno. Per farli tornare un po' croccanti, passali di nuovo nella friggitrice ad aria per 2-3 minuti a 180°C.

Ti sconsiglio assolutamente di congelarli una volta cotti, perderebbero tutta la loro magia.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti è piaciuta questa idea facile e sfiziosa, ecco qualche altra ricetta che potrebbe fare al caso tuo:

[Polpette in friggitrice ad aria](#): Un classico intramontabile, morbide e saporite, che piace sempre a tutta la famiglia.

[Verdure in Friggitrice ad Aria](#): Un contorno veloce e saporito per usare il tuo elettrodomestico preferito in un altro modo.

[Stick di zucchine in friggitrice ad aria](#): Croccanti al punto giusto, il contorno più goloso e light di sempre!