ANTIPASTI E SNACK

Fiori di zucca in pastella ripieni

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

I **fiori di zucca in pastella ripieni** sono un grande classico della cucina italiana: fragranti fuori e cremosi dentro, si preparano con pochi ingredienti e sono ideali da servire come antipasto, stuzzichino o contorno sfizioso. In questa ricetta ti mostro come farcirli con mozzarella e acciughe e friggerli fino a ottenere una doratura perfetta. Scopri tutti i passaggi e i consigli per renderli irresistibili.

INGREDIENTI PER FARE I FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA RIPIENI

FIORI DI ZUCCA 8

ACQUA FRIZZANTE ghiacciata - 200 gr

MOZZARELLA 150 gr

FARINA 00 150 gr

ACCIUGHE 8

SALE

INGREDIENTI PER FRIGGERE I FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

Come fare i fiori di zucca in pastella ripieni

1 Per realizzare i fiori di zucca in pastella ripieni, per prima cosa taglia la mozzarella a fette, poi a strisce e a dadini.

Pulisci i fiori di zucca: accorcia il gambo, elimina i petali esterni della corona e stacca il pistillo interno.

2 Ora prepara la pastella: in una terrina versa la farina 00, un pizzico di sale e l'acqua frizzante molto fredda. Mescola fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi.

3 Apri delicatamente il fiore, farciscilo con due cubetti di mozzarella e un’acciuga e chiudilo arrotolando leggermente le estremità. Tuffa i fiori di zucca ripieni nella pastella.

4 In una padella adatta alla frittura, scalda abbondante olio di semi di arachidi, quando è pronto inizia a friggere i fiori di zucca ripieni, pochi alla volta, per qualche minuto fino a completa doratura. Quando i fiori di zucca ripieni saranno cotti, scolali dall'olio e posali su della carta fritti per asciugare l'olio in eccesso. Condisci i fiori di zucca fritti con un pizzico di sale e porta in tavola ben caldi.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Usa mozzarella ben scolata per evitare che il ripieno rilasci liquidi durante la cottura.

Per un tocco diverso, sostituisci le acciughe con filetti di prosciutto cotto o dadini di provola.
Conserva gli scarti dei fiori per arricchire minestre o frittate.
Se avanza della pastella, puoi usarla per friggere altre verdure come zucchine, carote o anelli di cipolla.

Come conservare i fiori di zucca in pastella ripieni

I **fiori di zucca fritti** danno il meglio appena preparati, ma si possono conservare in frigorifero per 1 giorno al massimo, in un contenitore ermetico. Scaldali in forno per 5 minuti a 180 °C per ridare croccantezza prima di servirli. Sconsigliata la congelazione.

Potresti cucinare anche...

Fiori di zucca in pastella senza uova: perfetti per chi segue una dieta vegana o ha intolleranze.
Frittelle con le zucchine: croccanti e ideali per l'aperitivo.
Fiori di zucca ripieni di ricotta e salsiccia: una versione rustica e golosa.
Fiori di zucca al forno gratinati: più leggeri ma comunque saporiti.
Fiori di zucca fritti ripieni di ricotta e mortadella: cremosi e dal sapore pieno.