

ANTIPASTI E SNACK

Fiori di zuccina fritti

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER I FIORI DI ZUCCHINA FRITTI

FIORI DI ZUCCHINA 12

FARINA 00 100 gr

TUORLO D'UOVO 1

ACQUA GASSATA FREDDA 120 ml

SALE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 800 ml

Se c'è un sapore che annuncia l'arrivo dell'estate, è quello dei **fiori di zuccina fritti**. Questa ricetta celebra la loro semplicità, trasformandoli in uno sfizio croccante e irresistibile, diverso da versioni più elaborate come [i fiori di zucca fritti ripieni di ricotta e mortadella](#). È la preparazione base, il punto di partenza per [cucinare i fiori di zuccina in ogni modo possibile](#) e gustare appieno il sapore della bella stagione.

COME FARE I FIORI DI ZUCCHINA FRITTI

- 1 Per prima cosa, pulisci delicatamente i fiori di zucca. È un'operazione da fare con cura! Apri leggermente il fiore ed elimina il pistillo interno, che risulterebbe amaro. Lávali molto velocemente sotto un filo d'acqua corrente, lasciali sgocciolare e poi tamponali con delicatezza usando un canovaccio pulito per asciugarli bene.





2 Ora prepara la pastella. In una ciotola, versa la farina setacciata, un pizzico di sale e il tuorlo. Inizia a mescolare con una frusta.



3 Aggiungi l'acqua freddissima (il segreto per una pastella super croccante!) a filo,

continuando a mescolare energicamente con la frusta per non formare grumi. Devi ottenere una pastella liscia, cremosa e non troppo liquida





4 In una pentola dai bordi alti, scalda abbondante olio di semi. Quando sarà ben caldo (puoi fare la prova con uno stecchino: se immergendolo si formano tante bollicine, l'olio è pronto), prendi un fiore alla volta, immergilo nella pastella e lascialo sgocciolare un istante





5 Tuffa il fiore nell'olio bollente, aiutandoti con delle pinze. Friggi pochi fiori alla volta per non abbassare la temperatura dell'olio. Cuocili per pochi istanti, girandoli, finché non saranno dorati e croccanti. Scolali con una schiumarola e poggiali su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Salali leggermente in superficie e servili subito, caldissimi e fragranti!





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per dei fiori di zuccina fritti che non deludono mai, ecco i nostri trucchi.

La pastella, il segreto della croccantezza: Il segreto per una pastella croccante è usare acqua freddissima, quasi ghiacciata. Lo shock termico con l'olio bollente la renderà leggera e gonfia. Per altre idee, puoi consultare la nostra [ricetta base per la pastella](#).

La pulizia dei fiori: Quando pulisci i fiori, sii molto delicato. Rimuovi il pistillo interno, che è amaro, ma cerca di non rompere i petali. Un fiore integro assorbirà meno olio.

Frittura a regola d'arte: Friggi pochi fiori alla volta in olio ben caldo (circa 170-180°C). Se l'olio non è abbastanza caldo, i fiori si impregneranno d'olio; se è troppo caldo, si bruceranno fuori.

Non buttare i gambi! Hai usato solo i fiori? I gambi e le piccole zucchine attaccate sono deliziosi. Usali per preparare una [frittata al forno](#) o una **torta salata**.

COME SI CONSERVANO I FIORI DI ZUCCHINA FRITTI

I fiori di zuccina fritti danno il loro meglio appena fatti, caldi, croccanti e salati al punto giusto. Non si adattano a essere conservati, perché perderebbero tutta la loro fragranza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i fiori di zuccina in tutte le loro versioni, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Torta salata ai fiori di zucca](#): Un modo elegante per gustare questi fiori, perfetta per un picnic o un buffet.

[Fiori di zucca gratinati al forno](#): Un'alternativa più leggera alla frittura, ma altrettanto saporita.

[Fiori di zucca ripieni di ricotta e salsiccia](#): Un abbinamento rustico e gustoso per un antipasto più sostanzioso.