

ANTIPASTI E SNACK

Fiori di zucca fritti

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I fiori di zucca fritti sono un [antipasto](#) gustoso, ricetta tipica della [cucina romana](#) e italiana che richiama l'estate con i suoi colori, profumi e sapori.

Grazie alla [frittura](#), i fiori di zucca, risultano **croccanti** fuori e allo stesso tempo **morbidi**, grazie al **ripieno soffice** nascosto al loro interno. Il **ripieno** può variare a seconda delle regioni italiane e delle preferenze personali, **nella nostra ricetta con video e passo passo fotografico**, abbiamo utilizzato **cubetti di mozzarella fresca**.

Quando cucini i fiori di zucca fritti, puoi **sbizzarrirti con la fantasia** e utilizzare ingredienti come **ricotta, burrata, alici o tonno** per il ripieno, nell'ipotesi più

estrema, questa ricetta può anche essere utilizzata per **riciclare fondi di formaggi e di salumi** avanzati in frigo.

La [pastella](#) può essere resa più densa e croccante, scegliendo tra una [tempura](#) o una **pastella lievitata**. Se preferisci una versione più leggera, puoi cuocere i fiori di zucca ripieni di mozzarella, anche al forno, conditi con un filo di olio.

Ecco [altre ricette di fiori di zucca](#) che non devi farti sfuggire (l'estate è lunga!)

[Fiori di zucca al forno gratinati](#)

[Fiori di zucca fritti in pastella](#)

[Mezze maniche con fiori di zucca e provola](#)

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

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

INGREDIENTI

FIORI DI ZUCCA 12

MOZZARELLA 125 gr

ALICI SOTT'OLIO SGOCCIOLATE 12

FARINA 00 150 gr

ACQUA 120 gr

LIEVITO DI BIRRA FRESCO 10 gr

SALE 5 gr

ZUCCHERO 5 gr

OLIO DI SEMI circa 1 lt e 1/2 -

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i fiori di zucca fritti, sbriciola il lievito di birra in una ciotola, aggiungi l'acqua e mescola con una frusta per scioglierlo, aggiungi, sempre mescolando, anche il sale e lo zucchero, infine la farina. Ottieni una pastella liscia e senza grumi e lascia lievitare un paio d'ore coprendo la ciotola con un canovaccio o la pellicola.





- 2 Pulisci i fiori di zucca: accorcia il gambo, rimuovi le spine esterne al calice poi, aprendo leggermente il fiore, rimuovi il picciolo.

Una volta puliti, lava bene i fiori immergendoli in acqua fresca, infine scolali e lasciali asciugare all'aria.



3 Intanto taglia una mozzarella a fettine di 1 cm per lato, scola dall'olio o dissala i filetti di acciuga. Quindi farcisci i fiori, con un pezzo di mozzarella e un'acciuga.

Riprendi la pastella lievitata e, prima di immergerci i fiori, mescolala di nuovo con la frusta.

Passa i fiori nella pastella cercando di mantenerli chiusi, senza far uscire mozzarella e acciuga, poi man mano che li hai pastellati, mettili a friggere in olio caldo. Rilasciali nell'olio delicatamente per evitare di schizzare. Mantienili girati con una schiumarola, cercando di individuare e girare quelli che si aprono per evitare la fuoriuscita della mozzarella.





- 4 Scola i fiori di zucca fritti su carta per fritti solo quando sono belli dorati. Attendi qualche minuto che l'olio in eccesso venga assorbito e poi sistema i fiori di zucca ripieni e fritti in un piatto da portata.



