

ANTIPASTI E SNACK

Fiori di zucca fritti

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa** / **Italia** / **Lazio**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Tra gli antipasti e gli sfizi più buoni e gustosi della cucina italiana ci sono di certo i fiori di zucca fritti! Pochissimi ingredienti di uso comune rendono questa ricetta facile e speciale. Un piatto che ha in sé tutta la bellezza dell'estate, i suoi profumi, i suoi colori, i suoi sapori. È in questa stagione che i fiori danno il meglio di sé anche se oramai al supermercato si trovano in qualunque periodo dell'anno. Un piatto semplice da realizzare ma che darà alla vostra tavola tanta allegria e splendido colore.

Anche se sono fritti questi fiori di zucca restano

delicati grazie anche al loro ripieno soffice. Qui inoltre vi diamo tutti quei piccoli consigli per ottenere una frittuta asciutta e saporita che sembrerà essere uscita dalla cucina di un grande chef.

Il ripieno può essere molto diverso anche a seconda delle regioni italiane in cui ci si trova. Per esempio si possono farciti di ricotta, ricotta e mozzarella, con la burrata e alici, oppure tonno, ma questi ovviamente sono solo alcuni esempi. In questo caso abbiamo inserito all'interno dei fiori di zucca un semplice cubetto di mozzarella, che vi consigliamo di scegliere del giorno prima, per pizza o comunque se l'avete molto fresca, lasciate che perda un po' della sua acqua in modo da non bagnare il fiore che perderebbe struttura.

Fatevi guidare dalla vostra fantasia e dalle vostre esigenze, può diventare anche un perfetto svuotafrigo. Potrete infatti consumare gli avanzi di salumi e formaggi che devono essere fatti fuori al più presto.

Inoltre potete renderli più ricchi anche cambiando semplicemente la pastella che può diventare più densa, più croccante. Potete scegliere tra una tempura o una lievitata a voi la scelta! E se poi avete problemi di linea o volete semplicemente stare leggeri potete tranquillamente cuocerli al forno unguendo una teglia e cospargendoli con un filo di olio.

Molto importante per la riuscita del piatto è la temperatura dell'olio che deve essere alta, intorno

ai 180 gradi, in questo modo la cottura sarà veloce e la pastella non ne assorbirà più del dovuto, restando morbida e asciutta.

Seguite tutti i passaggi da noi consigliati la ricetta dei fiori di zucca fritti non avrà più segreti. In questo modo saranno buonissimi leggeri come nuvole e molto gustosi.

Se poi amate questo ingrediente in modo particolare proprio come lo amiamo noi, ecco per voi altre ricette con i fiori di zucca che rallegreranno le vostre giornate estive. Nei mesi più caldi infatti la terra produce i fiori migliori!

[frittelle di fiori di zucca](#)

[torta salata ai fiori di zucca](#)

[pennette con alici e fiori di zucca](#)

INGREDIENTI

FIORI DI ZUCCA 12

MOZZARELLA 125 gr

ALICI SOTT'OLIO SGOCCIOLATE 12

ACQUA 120 gr

LIEVITO DI BIRRA FRESCO 10 gr

SALE 5 gr

ZUCCHERO 5 gr

FARINA 00 150 gr

OLIO DI SEMI circa 1 lt e 1/2 -

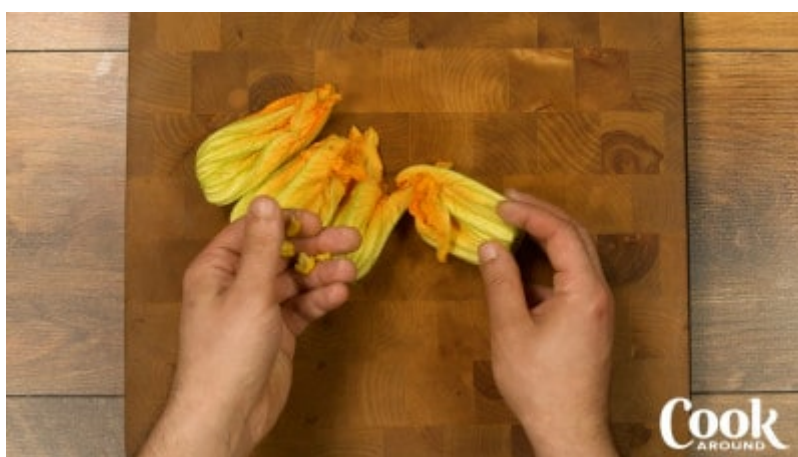
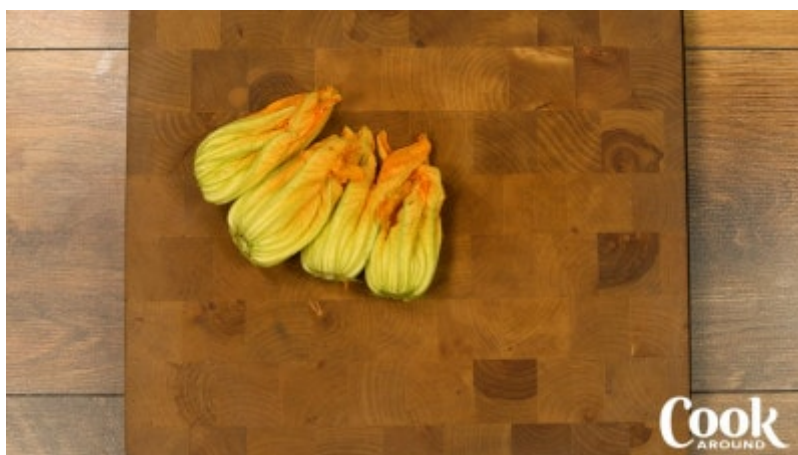
PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dei fiori di zucca in pastella fritti, per prima cosa bisogna tagliare la mozzarella a dadini di circa 1 cm di lato.



2 Rimuovere il pistillo ai fiori di zucca senza sciuparli e mettere all'interno un cubetto di mozzarella e un'alice

sgocciolata dall'olio di conservazione.



- 3** Preparare una pastella con la farina un pizzico di sale e acqua gassata. Vi consigliamo di aggiungere l'acqua molto fredda, dovrete ottenere una consistenza morbida ma coprente.







4 Immergete i fiori di zucca preparati, pochi per volta, nella pastella

