ANTIPASTI E SNACK

Fiori di zucca fritti

LUOGO: Europa / Italia / Lazio

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

I **fiori di zucca fritti** sono uno degli antipasti più amati della cucina romana: **croccanti fuori** e con un **cuore filante** di mozzarella e alici, avvolti da una meravigliosa pastella. In questo articolo troverai **la ricetta** e tutti i passaggi per ottenere una **frittura perfetta**, trucchi anti-spreco e consigli per varianti golose.

Ingredienti per cucinare i fiori di zucca

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 -

Come fare i fiori di zucca fritti

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.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Usa mozzarella ben asciutta per evitare che fuoriesca durante la frittura.
Per ridurre lo spreco, puoi farcire i fiori con avanzi di formaggi e salumi.
La pastella lievitata regala croccantezza: non saltare la lievitazione.

Se avanza della pastella, usala per friggere verdure a rondelle (zucchine, cipolle).
In alternativa alla frittura, puoi cuocere i fiori di zucca in forno: 180°C per circa 15 minuti.

Come conservare i fiori di zucca fritti

I **fiori di zucca fritti** sono ottimi appena fatti. Se ne avanzano: Conservali in frigo per massimo 1 giorno. Scaldali in forno o in friggitrice ad aria per recuperarne la croccantezza. Evita il microonde per non ammorbidirli troppo.

Potresti cucinare anche...

Fiori di zucca in pastella: semplici e veloci, senza ripieno.
Fiori di zucca al forno: leggeri e gustosi, ideali in estate.
Fiori di zucca fritti ripieni: varianti con tonno, burrata o speck.
Torta salata ai fiori di zucca: perfetta per picnic e buffet.
Fiori di zucca ripieni di ricotta:cremosi e delicati.