

Ricette con i fiori di zucca

www.mammafelice.it



Fiori di zucca ripieni

Fritti: dopo aver pulito i fiori, immergiamoli in una pastella composta da farina, albume d'uovo e acqua frizzante e friggiamoli per due minuti.

Con la pastella di farina di ceci: prepariamo una pastella con farina di ceci e acqua, abbastanza densa. Immergiamoci i fiori e friggiamoli subito in olio profondo ben caldo.

Alle patate: facciamo bollire 4 patate in acqua bollente salata, sbucciamole e schiacciamole. Condiamo questa purea con sale, pepe, un uovo e tre cucchiaini di parmigiano e farciamo tutti i fiori. Mettiamo in forno a 160 gradi per circa 15-20 minuti, spennellando i fiori di zucca ripieni con un filo di olio, e tenendoli coperti con l'alluminio per i primi 10 minuti.

Con le acciughe: frulliamo insieme una mozzarella fiordilatte bel scolata, una ricottina piccola, le acciughe sottolio, qualche foglia di menta, pepe e sale. farciamo i fiori di zucca con questo composto e cuociamoli in due modi: al forno, semplicemente spennellati con poco olio; fritti in pastella, immergendoli in una pastella densa fatta con farina, sale e birra.

Fiori di zucca nei primi piatti

Risotto: a me piace delicatissimo, quindi niente soffritto; mettiamo il riso a tostare solo con un po' di burro, aggiungiamo un brodo leggero di verdure, portiamo a cottura e saliamo. Infine aggiungiamo i fiori di zucca, dello zafferano in polvere e dello stracchino molto morbido, per mantecare il tutto.

Lasagne: usiamo una pasta per lasagne fresca e prepariamo una besciamella leggera molto morbida, che poi condiremo con sale, pepe e due robiole grandi. Componiamo le lasagne alternando la sfoglia, la crema di

www.mammafelice.it

foto:depositphotos

besciamella e robiola, i fiori di zucca a crudo. Cuociamo a 180 gradi per circa 20 minuti, tenendo coperta la teglia con l'alluminio per i primi 10 minuti.

Con la pancetta: facciamo saltare i dadini di pancetta con pochissimo olio, pepe e acqua di cottura della pasta, preferibilmente spaghetti. Scoliamo la pasta, facciamola saltare in padella con la pancetta, aggiungendo i fiori di zucca tagliati a striscioline e un tuorlo d'uovo mescolato precedentemente con poca acqua di cottura della pasta.

Bucatini: Tagliamo 4 zucchine piccole a julienne, quasi grattugiate, e facciamole saltare in una padella con aglio, olio e pochissima acqua della pasta per appena 4-5 minuti. Cuociamo la pasta e scoliamola nella padella, facciamola saltare, aggiungiamo i fiori di zucca a crudo per farli scaldare solo pochi secondi, e infine un cucchiaino piccolo di pecorino e abbondante pepe bianco. Al posto del pecorino, possiamo aggiungere una manciata di gamberetti freschi.

Gnocchi: facciamo bollire gli gnocchi e condiamoli con i fiori di zucca ripassati in padella con il burro, aggiungiamo del gorgonzola facendolo sciogliere con poca acqua di cottura della pasta e serviamo subito.

Fiori di zucca piatto unico

Torta salata: bucherelliamo una pasta sfoglia già pronta, dopo averla stesa su una teglia. Prepariamo un composto con ricotta, qualche cucchiaino di latte, un uovo, pepe, sale e parmigiano, e fiori di zucca e foglie di menta tritate grossolanamente. Versiamo il composto sulla sfoglia, poi decoriamo con fiori di zucca interi e cuociamo in forno, dapprima coperto, a 180 gradi per circa 15-20 minuti.

Pizza rossa: stendiamo la base della pizza, condiamola con una salsa di pomodoro condita con olio, sale e origano fresco. Cuociamo a 200 gradi per circa 10 minuti. Togliamo la pizza dal forno, aggiungiamo delle cozze sgusciate, i fiori di zucca a listarelle e poco olio, e terminiamo la cottura.

Focaccia: stendiamo la pasta della pizza, creiamo le fossette con le dita e condiamo con una miscela di acqua tiepida, sale e olio. Cuociamo in forno a 200 gradi per circa 10 minuti. Togliamo la focaccia dal forno, aggiungiamo i fiori di zucca interi, le acciughe sottolio, della mozzarella di bufala. terminiamo la cottura e serviamo ben calda, dopo aver aggiunto pochissimo timo fresco.

Con le vongole: Facciamo aprire le vongole (ma anche qualche cozza, se la gradite), in padella, con aglio, olio, uno spicchio di aglio e pochissimo vino bianco. Togliamo le vongole e sgusciamone alcune. Filtriamo il succo, per evitare che contenga qualche residuo di sabbia. Mattiamo i fiori di zucca in padella, facciamoli saltare con pochissimo olio, sale e pepe, poi aggiungiamo il succo delle vongole e facciamo rapprendere leggermente. Serviamo con fette di pane ben tostato, per fare la zuppetta.

Per leggere tutto l'articolo: <http://www.mammafelice.it/2014/09/09/ricette-con-i-fiori-di-zucca/>