

Fiori di zucca fritti

I **fiori di zucca fritti** sono una vera squisitezza che si può gustare in tarda primavera e in estate, quando i fiori di zucca sono facilmente reperibili e nel pieno del loro sapore.

I **fiori di zucca fritti** sono preparati con una semplice pastella di acqua, farina e sale e fritti in olio di semi di arachide, che mantiene la frittura leggera e croccante e il cui odore delicato non copre quello dei fiori.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**

INGREDIENTI

- 100 g di farina di grano tenero tipo 00
- Sale
- 100 ml di acqua minerale naturale
- 50 ml di acqua gasata
- 8 fiori di zucca
- Olio di semi di arachide per friggere

PREPARAZIONE

- In una terrina setacciare la farina e unire un pizzico di sale.
- Miscelare acqua naturale e acqua gasata, quindi unire l'acqua alla farina piano piano, mescolando con la frusta manuale e lavorando bene affinché l'impasto fili a nastro.
- Pulire i fiori di zucca rimuovendo le parti spinose, la base del calice e i pistilli.
- Sciacquarli brevemente e delicatamente sotto acqua corrente e tamponarli con carta da cucina. Devono essere belli asciutti.
- Scaldare abbondante olio di semi di arachide in una padella, tuffare i fiori uno alla volta nella pastella e friggerli.
- Quando si saranno uniformemente dorati, ritirarli ponendoli ad asciugare su carta da cucina.
- Salare in superficie e servire immediatamente.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, pesce o verdura.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Per un'ottima riuscita della ricetta i fiori di zucca devono essere molto freschi. Se li acquistate con il gambo potete conservarli con gli steli a bagno nell'acqua, come qualsiasi fiore reciso. Cucinarli comunque entro 1 giorno al massimo.