

# 2014

## SEI FRITTO

FIORI DI ZUCCA



MARZO



“  
CU  
RIO  
SITA  
”

I FIORI DI ZUCCA COSÌ RICCHI DI VITAMINA “A”  
HANNO GRANDI PROPRIETÀ BENEFICHE,  
IN PARTICOLARE AIUTANO A RIGENERARE  
E PROTEGGERE LA PELLE DAI DANNI  
CAUSATI DALL’ESPOSIZIONE SOLARE.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 FIORI DI ZUCCA,  
100 G DI MOZZARELLA,  
50 G DI ACCIUGHE, SALE, FARINA,  
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA,  
LIEVITO DI BIRRA.



## PREPARAZIONE

Lavare delicatamente i fiori, togliere il pistillo, tamponare leggermente per asciugarli facendo attenzione a non romperli e riempirli con un pezzetto di acciuga ed un pezzetto di mozzarella. Preparare una pastella densa con la farina, l'acqua, il sale ed il lievito di birra. Lasciar riposare per qualche minuto e poi immergere i fiori con la loro farcitura, in modo che prendano bene la pastella su tutta la superficie.

## IN PADELLA

Friggere i fiori in abbondante olio extravergine bollente. Appena dorati e l'interno cotto, scolare e adagiare su della carta assorbente da cucina. Servire ben caldi e croccanti.

