

FIORI DI ZUCCA RIPIENI IN CROSTA DI SESAMO E GRANO SARACENO

una rara prelibatezza, serviti da soli come un piccolo piatto oppure come antipasto non solo hanno un bell'aspetto, ma sono anche davvero deliziosi con il loro sapore di noce!

25 Min
Preparazione

20 Min
Cottura

Ingredienti

Per 4 persone

8 fiori di zucca
4 scalogni
½ peperone rosso
½ peperone giallo
1 zucchina
100 g di farina di grano saraceno
50 g di semi di sesamo bianchi e neri misti
2 uova
2 cucchiai di panna

Preparazione

Raccogliere i fiori di zucca al mattino presto quando i fiori sono ben aperti. Non lavarli! Tritare gli scalogni e dorare in una padella con dell'olio d'oliva. Aggiungere i peperoni e la zucchina tagliati a dadini e proseguire la cottura a fuoco lento. Condire con sale e pepe, far raffreddare ed aggiungere una manciata di basilico fresco.
Per l'impanatura mescolare la farina di grano saraceno con i semi di sesamo. Sbattere le uova, aggiungere la panna e la scorza di limone, condire con sale e pepe e mescolare bene il tutto.
Farcire i fiori di zucca con il ripieno di verdure, chiudere bene e passare prima nel composto d'uovo e poi nell'impanatura di grano saraceno e sesamo.
Scaldare l'olio d'oliva in padella e friggere i fiori di zucca finché non avranno un bell'aspetto dorato. Disporre sul

Scorza di limone
Basilico
Sale e pepe
Olio d'oliva

Una ricetta di: Janett Platino - Ristorante Bad Egart / Onkel Taa

piatto e servire.

CONSIGLIO: servire i fiori di zucca con una salsa saporita di pomodori.