

Fiori di zucca alla ricotta con panatura di Panko

Oggi vi propongo una delle mie ricette super collaudate e apprezzate, i fiori di zucca con ripieno di ricotta.

Hanno un sapore molto delicato e quando ho pensato a questa ricetta l'ho abbinata ad una cottura in forno, perché frigo molto raramente, cercando di rispettare la salute, ma oggi? A volte uno strappo alle regole possiamo concedercele, così questa volta faccio l'esatto contrario, ho acquistato il Panko, il pangrattato che si utilizza in Giappone, più leggero del nostro per le panature e proprio non vedo l'ora di provarlo per trarre le mie conclusioni. Così prendo i miei fiori di zucca dal freezer, che metto via già farciti, pronti da cuocere per tutta l'estate, ma anziché metterli in forno, li passo nella panatura e via nell'olio. Conclusione, una delizia, il Panko rimane davvero molto fragrante e leggero, ogni morso al fiore emette il caratteristico rumore di un buon fritto croccante, per poi sorprendervi con un cuore soffice e cremoso di ricotta e parmigiano. Li consiglio in entrambe le versioni, poi sceglierete voi quelli che preferite, la gara è aperta.

Per la versione dei fiori con cottura in forno vedi Fiori di zucca al forno con ricotta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 12 fiori di zucca
- 300 g di ricotta
- 50 g di parmigiano stagionato 30 mesi
- 40 g di pangrattato
- 1 uovo intero
- noce moscata grattugiata fresca q.b.
- pepe macinato fresco q.b.
- 1 pizzico di sale

PER LA PANATURA DI PANKO:

- farina 0 circa 4 cucchiari
- 3 uova
- panko circa 100 g
- sale fino

PROCEDIMENTO:

Lavare i fiori di zucca, privarli del pistillo e metterli ad asciugare su carta assorbente. Intanto preparare il ripieno, in una ciotola lavorare bene la ricotta con una spatola fino ad ottenere una consistenza cremosa, aggiungere il parmigiano, il pangrattato, il pepe e la noce moscata grattugiati freschi, l'uovo e un pizzico di sale. amalgamare bene gli ingredienti poi con il composto ottenuto farcire delicatamente i fiori di zucca avendo cura di richiudere la parte terminale dei petali.

Preparare 3 ciotoline in cui andremo a preparare la linea per la panatura, rispettivamente 1 con la farina, 1 con le uova sbattute e per finire 1 con il Panko.

Passare i fiori di zucca nella farina, poi nell'uovo e nel Panko facendolo aderire bene su tutta la superficie.

Portare a temperatura abbondante olio per frittura e cuocervi rapidamente i fiori, facendoli dorare. Adagiarli su carta assorbente per fritti in modo da eliminare l'olio in eccesso, poi salare e servire caldi.



Ilpentolinosmaltato.com