Flores de calabaza rebozadas rellenas de requesón con hierbas

Primer plato
Tipo de receta

80 Minutos
Preparación

Media
Dificultad

Ingredientes para 4 personas

8 – 12 flores de calabaza (en España no son fáciles de conseguir, sin embargo en México, p.ej. hay tradición de usarlas en la cocina)
Aceite vegetal para freír

Para el rebozado:
200 gr de harina integral
2 huevos
1/3 l de caldo de verdura
Sal

Para el relleno:
200 gr de mantequilla
2 cebolla medias
70 gr de pan rallado
3 yemas de huevo
100 gr de requesón o cuajada (Quark)
2 puñados de acelga cortada
½ puñado de hierbas frescas picadas
Sal
Pimienta y nuez moscada

Para la salsa de aceite de pipas:
½ vaso de nata agria (en su defecto, echarle una cucharada de limón a medio litro de nata espesa o creme fraiche)
½ vaso de yogur natural sin azúcar
1 diente de ajo pequeño
2 cucharadas de aceite de pipas de calabaza IGP
Sal y pimienta

Acompañamiento: ensalada de temporada al gusto

Preparación

Lavar las flores y secarlas bien. Guardarlas en el refrigerador hasta su uso.
Para la salsa de aceite de pipas, pelar y picar el ajo, ponerlo junto con el resto de los ingredientes y guardarla en frío hasta su uso.
Ahora preparar el rebozo, primeramente separar las yemas de las claras, y batir estas últimas a punto de nieve (si no se baten el rebozado no queda crujiente). Ahora mezclar el caldo de verdura con las yemas y la harina y una vez mezclado añadir las claras montadas.
Derretir la mantequilla y añadirle las hierbas frescas picadas, dejar enfriar y reservar.
Cuando el relleno esté aún templado se puede mezclar con el resto de los ingredientes.
Coger las flores y quitarles el tallo verde, con mucho cuidado rellenar cada una con una cucharadita de relleno y luego coger la punta los pétalos con los dedos y girarla sobre sí misma para cerrarla. Poner bastante aceite en una sartén. Pasar las flores rellenas por la masa del rebozado y freírlas en el aceite muy caliente, sacarlas ponerlas sobre papel absorbente y finalmente meterlas al horno en una bandeja a una temperatura de 100° para mantenerlas calientes hasta que se sirvan (máx. 20 minutos).

Para acompañarlas escoger cualquier tipo de ensalada que usted guste.

Sugerencias:

Masa para el rebozado:
En el rebozado poner pipas de calabaza picadas

Variante vegana:
En lugar del requesón, pueden poner más hierbas frescas o trocitos de tofu para el relleno. Y en lugar de un salsa de aceite de pipas de calabaza, una simple ensalada aliñada con aceite de pipas de calabaza.

Fuente de la receta: Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch