Fiori di zucca fritti con ripieno al formaggio quark e alle erbe aromatiche

Piatto principale
Tipo di ricetta

80 Minuti
Preparazione

Media
Difficoltà

Ingredienti per 4 persone

8-12 fiori di zucca (a seconda delle dimensioni)
Olio vegetale per friggere

Pastella:
200 g di farina (integrale)
2 uova
1/3 l di brodo vegetale
Sale a piacere

Ripieno:
200 g di burro
2 cipolle medie
700 g di pan grattato
3 tuorli
100 g di formaggio quark
2 manciate di bietola, tritata grossolanamente
½ manciata di erbe aromatiche (a piacere), tritate finemente
Sale
Pepe
Noce moscata

Salsa all'olio di semi di zucca:
½ vasetto di panna acida
½ vasetto di yogurt naturale
1 spicchio d'aglio piccolo
2 cucchiai da tavola di olio di semi di zucca stiriano IGP
Sale, pepe

Contorni: insalate fresche estive a seconda dei gusti

Preparazione

Raccogliere i fiori di zucca la mattina presto, scegliendo preferibilmente quelli puliti – in questo modo si risparmierà il tempo di lavarli. Altrimenti, lavare i fiori di zucca raccolti e asciugarli bene. Conservarli in frigorifero fino all'utilizzo.
Preparare la salsa all'olio di semi di zucca: sbucciare gli spicchi d'aglio, tritarli fenemente e incorporarli agli altri ingredienti. Conservare la salsa in frigorifero.
Preparare la pastella: separare le uova, montare a neve gli albumi (renderanno l'impasto più morbido e più croccante dopo la frittura). Mescolare prima i tuorli, la farina e il brodo di verdura salato e poi amalgamare con gli albumi montati a neve.
Preparare il ripieno: sbucciare le cipolle, tritarle finemente e soffriggerle nel burro. Aggiungere le erbe aromatiche tritate finemente, cuocere e mettere poi da parte a raffreddare. Quando il soffritto è tiepido si possono aggiungere gli altri ingredienti.
Togliere il pistillo ai fiori di zucca e riempire con circa un cucchiaio da tavola del composto, ripiegando le estremità dei fiori. In una padella riscaldare abbastanza olio per la frittura.
Immergere i fiori ripieni nella pastella e friggere a fuoco moderato. Lasciarli sgocciolare e asciugare con un po' di carta da cucina. Tenere in caldo in forno a 100°C per max. 20 minuti prima di servire.

Come contorno potete servire diversi tipi di insalata fresca, anche se il piatto viene gustato al meglio se accompagnato da dei pomodori, delle foglie di lattuga verde, un'insalata ai cetrioli con salsa alla panna acida oppure una bella insalata di fagiolini freschi.

Consigli per chi vuole modificare un po' la ricetta:
Pastella: aggiungere nella pastella dei semi di zucca stiriani tritati.
Variante vegana: al posto del formaggio quark, aggiungere nel ripieno più erbe aromatiche oppure del tofu tagliato finemente. Invece di preparare la salsa all'olio di semi di zucca, marinare l'insalata semplicemente con dell'olio di semi di zucca stiriano IGP.

Ricetta di Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch