



Fiori di zucca ripieni con tonno e ricotta

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 1 confezione di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160 g
- 12 fiori di zucca
- 200g di ricotta
- un ciuffo di prezzemolo
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di farina
- 4 cucchiaini di latte
- olio per friggere
- sale

Procedimento

1. Metti in una terrina il tonno sgocciolato con la ricotta, il parmigiano, un po' di prezzemolo tritato e amalgama tutto.
2. Elimina i pistilli dai fiori, lavalì con delicatezza e farciscili con il composto di tonno. Sbatti l'uovo con la farina, un pizzico di sale e diluisci con il latte in modo da ottenere una pastella cremosa.
3. Immergi nella pastella i fiori ripieni, e falli friggere in abbondante olio bollente fino a quando risultano dorati e croccanti. Sgocciola i fiori passandoli su carta assorbente e servili molto caldi.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Friggere

Usa una padella a bordi alti, apposta per i fritti, oppure la friggitrice apposita. Questo evita che tuffando l'alimento nell'olio la temperatura dello stesso si abbassi troppo, rendendo il fritto unto e pesante. Inoltre ricorda di salarlo solo dopo averlo den sgocciolato per evitare che inumidisca.

Dorare

Il segreto per una buona doratura e' il calore della padella che deve essere rovente.

Carta assorbente

La carta assorbente e' l'alleato di un buon fritto che deve essere sempre caldo, croccante e ben asciutto!

Parmigiano

Un abbinamento sfizioso del Parmigiano e' senz'altro quello con la frutta: pere e uva. E' superlativo anche accompagnato da qualche goccia di aceto balsamico.