



## 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.