

Fiori di zucca ripieni (Contorni)



Preparazione

Tritate le mazzancolle e le teste di calamaro a mano.

Tagliate a dadini piccolissimi il peperone e la zuccina.

Fate un trito d'aglio e prezzemolo.

In una padella, fate soffriggere l'aglio e il prezzemolo per qualche istante, poi aggiungete il trito di mazzancolla e calamaro, il peperone e la zuccina.

Fate saltare per qualche istante e aggiungete un goccio di vino bianco.

Una volta sfumato, aggiungete il brodo e il sale e fate sfumare.

Riempite i fiori di zucca con il ripieno appena preparato e metteteli in una teglia, in forno a 200° per 5-6 minuti.

Servite con un filo d'olio a crudo.

Consigli

Quando acquistate i fiori di zucca, prestate attenzione a che siano ancora chiusi, affinché siano abbastanza solidi per contenere il ripieno.

Curiosità

La ricetta dei fiori di zucca ripieni è originaria della cucina regionale laziale, anche se questa è una variante diffusa in tutto il territorio nazionale.

Informazioni

Preparazione 15 minuti

Cottura 5 minuti

Dosi per 3 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Fiori di zucca 6 unità

Mazzancolle (2 mazzancolle)

Calamaretti (2 teste di calamaro)

Peperoni gialli 20 grammi

Zucchine 20 grammi

Aglio

Prezzemolo

Vino bianco (un goccio di vino bianco)

Brodo di pesce (un goccio di brodo di pesce)

Sale