

Fritto misto di fiori e cipolle

Il **fritto misto di fiori e cipolle** è un contorno a base di fiori di zucca e anelli di cipolla rossa di Tropea, che vengono pastellati e poi fritti. Per la preparazione di questa ricetta sono indispensabili cipolle molto carnose, in caso contrario tenderanno a seccarsi ed indurirsi.

Il **fritto misto di fiori e cipolle** è ottimo servito appena preparato, caldo e croccante. Se avanza si può però conservare per un giorno in frigorifero. Al momento di consumarlo è però da scaldare nel forno ventilato a 200°C fintanto che non torna caldo e croccante.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **15 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**

INGREDIENTI

- 100 g di farina di grano tenero tipo 00
- Sale
- 100 ml di acqua minerale naturale
- 50 ml di acqua gasata
- 6 fiori di zucca
- 1 cipolla rossa di Tropea
- Olio di semi di arachide per friggere

PREPARAZIONE

- In una terrina setacciare la farina e unire un pizzico di sale.
- Stemperarvi l'acqua piano piano, mescolando con la frusta manuale e lavorando bene affinché l'impasto fili a nastro.
- Pulire i fiori di zucca rimuovendo le parti spinose, la base del calice ed i pistilli.
- Sciacquarli brevemente e delicatamente sotto acqua corrente e tamponarli con carta da cucina.
- Sbucciare la cipolla, affettarla nello spessore di mezzo centimetro circa, separare gli anelli e metterli a bagno in acqua fredda per una decina di minuti.
- Scolare gli anelli di cipolla e tamponarli con carta da cucina. Tuffarli nella pastella affinché ne vengano ben ricoperti.
- Scaldare abbondante olio in padella, la temperatura ideale è di 180°C.
- Prendere gli anelli di cipolla uno per uno con una pinzetta e friggerli.
- Quando si saranno uniformemente dorati, ritirarli ponendoli ad asciugare su carta da cucina.
- Tuffare i fiori uno alla volta nella pastella e friggerli.
- Quando si saranno uniformemente dorati, ritirarli ponendo anch'essi sulla carta da cucina.
- Mettere cipolle e fiori su un piatto, salare in superficie e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se avanza un po' di pastella si può friggere da sola, a piccole cucchiariate. Si otterranno così delle buonissime frittelline.

