



Fiori di zucca ripieni

Ingredienti per 4 persone

- 2 mazzetti di fiori di zucca ■
- 1 mozzarella ■
- 1 barattolino di acciughe ■
- farina ■
- sale ■
- olio per friggere ■

Preparazione

Togliere delicatamente l'interno dei fiori di zucca, lavarli senza romperli e metterli a scolare. Tagliare la mozzarella a dadini e preparare lo stesso numero di pezzetti di acciuga. Preparare una pastella abbastanza densa, lavorando bene la farina e un pizzico di sale con acqua fredda. Riempire ogni fiore di zucca con un pezzetto di mozzarella e uno di acciuga, passarlo nella pastella e friggerlo in olio molto caldo fino alla completa doratura. Passare i fiori su carta da cucina, salare leggermente e servire subito.

Preparazione



Costo



15 minuti



Abbinamento

Abbinare a questo piatto un **Trebbiano** toscano.

La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦ Colesterolo ♦♦

Impropriamente chiamati "fiori di zucca", quelli di zuccina sono uno dei pochissimi fiori, insieme a quelli del carciofo, a essere consumati interi. Per qualsiasi ricetta vanno utilizzati sempre freschissimi.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Tagliatelle ai fiori di borragine

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di tagliatelle 
- 150 g di fiori di borragine 
- 1 cipollina 
- 1 porro 
- 30 g di burro 
- parmigiano grattugiato 
- 1 bicchiere di vino bianco 
- olio extravergine d'oliva 
- sale e pepe 

Preparazione

Far rosolare nell'olio e nel burro le fettine di cipolla e il porro tagliati sottilissimi, aggiungere il vino, lasciarlo evaporare e aggiungere la metà dei fiori cuocendoli per pochi minuti. Togliere dal fuoco, incorporare il parmigiano grattugiato, condire le tagliatelle cotte al dente e guarnire con i fiori rimasti.

Preparazione



Costo



La dietista

525 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

La borragine è una pianta erbacea di cui in genere si utilizzano le foglie, da consumare cotte perché di consistenza troppo spessa. I fiori hanno un colore così vivo che nel passato venivano utilizzati per tingere di blu l'aceto.



Abbinamento

Ideale un **Vermentino della Val di Cornia**.



Spiedini di gamberi e boccioli di rose

Ingredienti per 4 persone

- 1 mazzetto di boccioli di rose ■ non trattati
- 20 gamberoni ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 3 arance succose ■
- 2 sacchetti di scalogni ■
- olio extravergine d'oliva ■
- crostini di pane casalingo ■
- sale e peperoncino ■

Preparazione

Mettere a marinare per una mezz'ora i gamberoni in un infuso preparato con il prezzemolo, il peperoncino e l'aglio tritati, il succo di 2 arance, olio e sale. Togliere dal gambo i boccioli di rosa e dividere in due gli scalogni. Passare velocemente gli scalogni e le rose nella marinata e preparare gli spiedini mettendo una fettina di pane, un gamberone, mezzo scalogno, un bocciolo di rosa e continuare fino a esaurimento degli ingredienti. Mettere in forno gli spiedini per 20 minuti a 200° e servire ben caldi guarniti da fette d'arancia.

Le rose dal sapore più pronunciato sono quelle scure, più adatte per bevande, dolci e marmellate.

Preparazione Costo



La dietista

530 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆◆

La rosa a tavola vanta una tradizione millenaria. Per cucinarla è opportuno scegliere petali derivati da agricoltura biologica, per evitare la presenza di sostanze potenzialmente dannose.



Abbinamento

Si consiglia un **Vermentino della Val di Cornia** o un **Bianco doc Colline Lucchesi**.

Fiori di zucca e borragine, petali di rosa, ma anche ginestre, fiori di malva e ciliegio, oltre a rallegrare la vista e l'olfatto, deliziano anche il palato. Attenzione, però: non tutti i fiori sono commestibili.



Torta di riso ai fiori d'arancio

Ingredienti per 4 persone

- 160 g di riso ■
- 8 dl di latte ■
- 160 g di mandorle sgusciate ■
- 160 g di zucchero ■
- 2 fialette d'acqua di fiori d'arancio ■
- 3 uova e 1 albume ■
- burro q.b. ■
- 1 pizzico di sale ■

Preparazione

Far cuocere il riso nel latte con un pizzico di sale per un'ora, quindi farlo raffreddare. Incorporare al riso, le mandorle tritate, i tuorli, l'acqua di fiori d'arancio e lo zucchero e mescolare con cura. Montare a neve ferma tutti gli albumi e unirli al composto di riso. Imburrare una teglia, versarvi il composto, mettere nel forno già caldo a 150° e far cuocere per 30 minuti. Sfnare la torta e servirla sia calda che fredda.

Preparazione



Costo



30 minuti



Abbinamento

Si suggerisce un **Moscato Naturale d'Asti**.

La dietista

725 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆

Molto utilizzata per i dolci e per alcune bevande, è opportuno scegliere gli estratti naturali d'acqua di fiori d'arancio anziché i prodotti di sintesi industriale. Per chi ha voglia e tempo è molto facile prepararla in casa.

1-3 anni

68



Purea di carote

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 1/2 kg di carote ■
- 1 cucchiaino di zucchero ■
- 25 g di burro ■
- latte ■
- sale ■

Preparazione

Pulire le carote, tagliarle a rondelle e lessarle nell'acqua salata, aggiungere il cucchiaino di zucchero. Quando sono ben cotte, scolarle e ridurle in purea con un passaverdure. Mettere il passato in un tegame con il burro fuso, mescolare a fuoco basso e aggiungere lentamente il latte, fino a ottenere una consistenza soffice e cremosa.

Proprietà nutrizionali e note

La carota è ricca di caroteni, importanti antiossidanti che nell'organismo vengono trasformati in vitamina A. Oltre a avere un ruolo importante nel mantenimento della funzione visiva e a essere fondamentale per la crescita delle ossa, questa vitamina protegge e mantiene sana la pelle, i capelli e le mucose e rinforza il fisico contro le infezioni polmonari.



4-10 anni



Linguine cuor di carciofo

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 300 g di linguine ■
- 4-5 carciofi ■
- 20 g d'olio extravergine d'oliva ■
- 1 cucchiaio di capperi dissalati ■
- 1/2 cipolla ■
- 1/2 bicchiere di vino bianco ■
- prezzemolo ■
- succo di un limone ■
- un pizzico di pepe ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Prima di tutto strofinare le mani con un limone per evitare che i carciofi vi macchino le dita. Quindi iniziare a pulirli, eliminando i gambi, le foglie esterne più dure e l'eventuale peluria interna. Affettarli sottilmente e immergerli in acqua e limone. Nel frattempo affettare la cipolla e farla dorare in una padella con 2 cucchiaini d'olio per un paio di minuti. Quindi aggiungere i carciofi, precedentemente sciacquati e sgocciolati, e lasciarli insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Bagnare con il vino, farlo evaporare parzialmente, abbassare la fiamma, unire i capperi tritati e mescolare bene. Proseguire la cottura a padella coperta per altri 10 minuti circa. Nel frattempo lessare la pasta, scolarla al dente e saltarla rapidamente nella padella con i carciofi e con un mestolino della sua acqua di cottura, lasciare insaporire. Cospargere con un cucchiaio di prezzemolo tritato, pepare e servire.

Proprietà nutrizionali e note

In questa ricetta potete anche frullare i carciofi con un po' d'acqua di cottura ottenendo così una crema vellutata con cui condire la pasta. Fonte di fibra e sali minerali, come potassio, ferro, calcio, fosforo e magnesio, i carciofi sono un toccasana per i più piccoli.