

LA CIVILTÀ DEL CIBO - PRIMA PUNTATA

LA ZUCCHINA E IL SUO FIORE

Un ingrediente e 4 ricette (per 4 settimane)

di Maria Grazia Borriello, foto di Vincent Vega, artwork di Sergio Colantuoni



CHIAMATO impropriamente fiore di zucca, il fiore della zuccina si raccoglie in giugno e in luglio e deve essere consumato freschissimo.

Si mantiene in frigorifero non più di 2 giorni. La forma deve essere integra, il fiore gonfio e di colore arancione brillante, il calice appena aperto, i bordi distesi.

Prima dell'uso, aprite il calice, eliminate il pistillo, raschiate con un coltellino le parti spinose, lavatelo delicatamente con acqua fredda facendo penetrare il getto all'interno, poi tamponatelo con carta da cucina.

Ottimo fritto, al naturale o ripieno, ma anche crudo, in insalata.

Dose: 4 fiori a persona; Kcal: 12 per 100 g.

LA CIVILTÀ DEL CIBO - PRIMA PUNTATA

Antipasto PIZZA CON FIORI, SCAMORZA E ACCIUGA



INGREDIENTI

per 6 persone:

250 g di pasta da pane
(dal fornaio o al super),
10 fiori di zucca, 200 g
di scamorza, 6 filetti
di acciuga sott'olio, olio
extravergine d'oliva

- Aprite ogni calice, eliminate pistillo e puntine verdi, sciacquate velocemente sotto l'acqua corrente, tamponate delicatamente con carta da cucina e tagliate a larghe strisce.
- Stendete la pasta in una teglia facendola debordare. Ricopritela con i fiori, la scamorza a fettine, le acciughe e ripiegate i bordi arricciandoli grossolanamente. Irrorate con un filo d'olio e infornate a 200° per 20-25 minuti.

CHEF
Gino Fantini
IN TAVOLA

Sottopiatto **Mario Luca Giusti** per Missoni Home, piatto Zak!Designs, tessuto Missoni Home (da Silva). In apertura, coltello Scarazzini.

25/6/2011
VELLUTATA
DI ZUCCHINE



2/7/2011
CARBONARA
GIALLOVERDE



9/7/2011
FIORIRIPIENI
QUASI CRUDI



Tutto il menu, puntata per puntata, su iodonna.it (e scrivetece le vostre ricette!)