



Sfoglia croccante con fiori di zucca

Avete voglia di arricchire la vostra tavola con dei crackers che siano anche d'effetto?

Vi invito allora a provare questa sfoglia: si prepara con un impasto semplicissimo e leggero, si decora con molta facilità e, una volta in tavola o in accompagnamento ai piatti, è decorativa oltre che buona.

Gli ingredienti:

- **2 – 3 fiori di zucca avanzati o salvati da un'altra preparazione**
- **100 grammi di farina 0 o 00**
- **1 cucchiaio di olio**
- **1 pizzico di sale**
- **Acqua**
- **Sale grosso**

Tempo di preparazione: 20 minuti + il tempo del riposo

Tempo di cottura: 10 minuti

Preparate la pasta per la sfoglia con farina, olio, sale e l'acqua necessaria per ottenere un impasto ben incordato

Lasciatela riposare almeno mezz'ora, meglio un po' di più

Intanto lavate delicatamente i fiori di zucca, apriteli e dividete i petali

Accendete il forno statico a 200°

Riprendete la pasta, selezionatene una porzione e, con l'aiuto del mattarello, tirate una sfoglia molto sottile.

Appoggiate sulla sfoglia i petali dei fiori di zucca e, sempre con il mattarello, fateli aderire bene

Spolverate con qualche pizzico di sale grosso

Trasferite la sfoglia sulla leccarda foderata di carta forno, infornate e lasciate cuocere una decina di minuti. Deve risultare ben dorata e croccante, non bruciata

Estraete la sfoglia dal forno e lasciatela raffreddare un po', prima di spezzarla in pezzi irregolari

- Con le dosi suggerite, avanzerà della pasta. Nessun problema, si può congelare così sarà già pronta per una prossima ricetta
- I fiori di zucca sono una prelibatezza estiva, ma ci sono tanti fiori edibili i cui petali si possono usare in alternativa. In genere hanno un sapore davvero lieve, che quindi non disturba l'accompagnamento ai piatti più importanti.

Volete saperne di più sui fiori che possono andare in tavola?

Vi invito a leggere questo articolo sul mio blog, dove trovate un elenco dettagliato e i suggerimenti per utilizzarli nel modo

migliore:

<https://primononsprecare.wordpress.com/2017/09/15/flower-power/>