



Ingredienti:

2 zucchine medie
Una 20ina fiori di zucchine
1 cipollotto
un mazzo di borragine (tenere le foglie e i fiori)
300 gr. di ricotta
50 gr. di Parmigiano grattugiato
3 uova
cucchiaino di farina
olio extravergine qb
sale e pepe q.b.

Sufflè di fiori

Lavate e scottate in acqua bollente salata per 3-4 minuti la borragine, scolatela, strizzatela e tritatela grossolanamente. In una padella fate appassire il cipollotto affettato; lavate e affettate le zucchine ed unitele al cipollotto, salate, pepate e fate cuocere 5 minuti aggiungendo un po' d'acqua, se necessario. Aggiungete la borragine, i fiori di zucchine lavati, tritati grossolanamente e privati del pistillo; i fiori di borragine, regolate di sale e pepe e cuocete ancora per un minuto. Amalgamate in una ciotola la ricotta, il Parmigiano e le verdure; a parte sbattete le uova con la farina ed unitele al composto di ricotta; regolate di sale e pepe. Ungete 4 piccole pirofile da forno, versate il composto in ognuna di esse e cuocete in forno caldo a 180 per 25-30 minuti. Servite i gratin tiepidi.

Ingredienti:

Un mazzo grande di borragine
3-4 spicchi di aglio
180 gr di farina semi-integrale
60 gr di farina di riso
1 cucchiaino di amido di mais
36 cucchiaini di acqua
24 cucchiaini di latte di soia
100 gr di scamorza
olio extravergine di oliva
Sale marino integrale, noce moscata qb

Crespelle

Preparare la pastella con le farine, l'amido, l'acqua e la soia. Aggiustare di sale e preparare le crepes. A parte pulire bene le foglie di borragine e tagliarla molto finemente. (tenete i fiori che si possono usare crudi in insalata). Imbiondire l'aglio in una padella con poco olio e aggiungervi la borragine. Stufarla per 10 minuti o fino a cottura aggiungendo acqua se necessario e regolare di sale e noce moscata. Tritare finemente la scamorza e riempire le crepes con il formaggio e la verdura. Volendo possono essere cosparse con altra scamorza e gratinate al forno come quelle nella foto.

