



**il biricoccolo**  
fattoria sociale e CSA



**il biricoccolo**  
fattoria sociale e CSA

### Ingredienti:

Per la base:

250 gr di farina semintegrale

80 gr di olio di mais spremuto a freddo

120 gr di acqua molto calda

Sale qb

1 cucchiaino di cremor tartaro (o lievito)

Per la farcia:

6-7 zucchine piccole sbollentate

6-7 fiori di zucca

Aglione sale prezzemolo

olio extrav qb

150 gr di mozzarelline ciliegine

50 gr parmigiano grattugiato

## Torta di zucchine e fiori

*Saltare le zucchine tagliate a rondelle nell'olio e aglio finché non diventano leggermente tenere (massimo 10 minuti). Preparare l'impasto (che deve essere morbido e difficilmente lavorabile, si stende sopra la carta forno con le dita – usare solo olio di mais non di oliva!) e foderare la tortiera. Riempire con le zucchine spolverate di prezzemolo, decorare con i fiori di zucca e le mozzarelline. Salare e cospargere di parmigiano. Infornare per 25-30 min a 180° o finché la superficie non risulta dorata.*



### Ingredienti:

250 gr di penne semint di farro

4 zucchine piccole

10 -15 foglie di basilico

olio extravergine di oliva 20 cc

1 limone grosso o 2 piccoli

Sale grosso qb

## Penne zucchine e limone

*Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, nel frattempo grattugiare a julienne la parte superficiale verde delle zucchine. Aggiungere il succo dei limoni e la scorza grattugiata di un solo limone (se piace molto si possono usare entrambi).*

*A parte preparare un olio aromatico frullando con il pimer il basilico nell'olio extravergine di oliva.*

*Quando le penne sono pronte, scolarle e amalgamarle con le zucchine (crude!), l'olio aromatico e il succo/scorza di limone.*

