

**Fiore di zucca  
Spirito Contadino  
ripieno di ceci  
con cous cous  
di verdure  
alla curcuma**

EMANUELA TOMMOLINI

*Emanuela Tommolini*





## **Fiore di zucca Spirito Contadino ripieno di ceci con cous cous di verdure alla curcuma**

### **INGREDIENTI:**

**8 fiori di zucca Spirito Contadino** • 200 g di ceci cotti • il succo di mezzo limone • 1 cucchiaio di tahina • 200 g di cous cous a grana media • 1 cucchiaio di curcuma in polvere • 250 g di acqua a temperatura ambiente • sale, pepe e olio evo q.b. • 2 l di brodo vegetale • 1 carota • 1 zucchina • 1 peperone

### **PROCEDIMENTO:**

#### **Preparazione del cous cous:**

cuocere il cous cous, aggiungendo un cucchiaio di curcuma. Preparare il brodo vegetale che gli conferirà sapore. Il brodo dovrà risultare piuttosto concentrato. A questo punto filtrare il brodo, aggiungere i ceci, regolare di sale e tenere in caldo.

#### **Preparazione delle verdure:**

tagliare le verdure a brunoise molto piccola e saltarle brevemente in una padella con un filo d'olio. Aggiungerle al cous cous, insieme a qualche cucchiata di brodo. Tenere in caldo.

#### **Preparazione del fiore di zucca:**

pulire i fiori e privarli del pistillo, scolare i ceci dall'acqua di cottura, passarli al mixer per ottenere una crema omogenea, passarla al setaccio per togliere tutte le pellicine, rimettere la purea di ceci al mixer, aggiungere il succo di limone, l'olio, la tahina, frullare, aggiustare di sale e pepe, mettere il composto in un sac à poche e riempire i fiori. Preparare una leggera pastella non troppo liquida. Scaldare l'olio a 170°, immergerci i fiori pastellati e friggerli fino a quando non saranno ben croccanti, salarli e disporli sul piatto nel quale sarà stato sistemato il cous cous. Finire il piatto con cubetti di limone candito e germogli di menta freschi. Servire subito e mangiare il fiore caldo accompagnandolo con il cous cous.