

## FIORI DI AGLIO IN PASTELLA

### Per 4 persone:

16/20 fiori di aglio  
7/8 cucchiaini di farina  
1 uovo  
acqua frizzante fredda qb

### Procedimento:

- Lavate i fiori ed asciugateli accuratamente poi metteteli in una bustina di plastica con un cucchiaino di farina, agitate la bustina in modo da infarinare bene i fiori. Questo passaggio è molto importante per mantenere la pastella ben ancorata al fiore di aglio.
- In una ciotola abbastanza ampia da poterli immergere i fiori preparate la pastella: lavorate con una frusta l'uovo, la farina e l'acqua frizzante qb per ottenere una pastella dalla consistenza abbastanza densa: fate attenzione se è troppo liquida tende a scivolare e vi troverete dei fiori...nudi!
- Una volta impastellati i fiori di aglio non vi resta che friggerli in abbondante olio di semi, aggiungere un pizzico di sale e gustarli

## FRITTATA CON FIORI DI AGLIO

### Ingredienti:

6 uova  
10 fiori di aglio  
olio extravergine di oliva  
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

### Procedimento:

- Lavate bene i fiori di aglio poi divideteli in due parti per il senso della lunghezza e tagliate di nuovo a pezzi grossolani di circa 3/4 cm;
- In una padella antiaderente a fuoco basso e con coperchio fate soffriggere dolcemente i fiori aggiustando con sale e pepe qb fino a che questi non saranno appassiti - occorrono circa 7-10 minuti.
- In questa fase è importante soffriggere i fiori dolcemente senza bruciarli e senza aggiungere acqua.
- Quando i fiori sono pronti fateli freddare ed a parte sbattete le uova con il parmigiano.
- Unite i fiori intiepiditi e procedete a cuocere la frittata come di consueto.

## RISOTTO CON FIORI DI AGLIO

### Ingredienti per 4 persone

360 gr di riso  
acqua bollente qb\*  
20 fiori di aglio  
1 cipolla dorata  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

### Procedimento:

- Lavate bene i fiori, privateli dell'infiorescenza (che userete per altre ricette) e tagliateli a rondelline,
- In un ampio tegame dai bordi alti soffriggete a fiamma dolcissima la cipolla ed i fiori di aglio con l'olio fino a che la cipolla non risulti trasparente ed i fiori di aglio appassiti.
- Quando la base del soffritto è pronta aggiungete il riso e fate tostare per qualche minuto prima di sfumare con l'acqua bollente,
- Proseguite la cottura del riso come di consueto aggiungendo poca acqua bollente all'occorrenza,
- Quando il riso è pronto spengete la fiamma e mantecate con olio extra vergine di oliva e parmigiano grattugiato e servite caldo

## MASHED POTATOES (PATATE SCHIACCIATE) CON FIORI DI AGLIO

### Ingredienti per 4 persone

4 patate di grandi dimensioni  
olio extravergine di oliva  
15 fiori di aglio

### Procedimento:

- Lavate i fiori di aglio e tagliateli in rondelle, e fateli rosolare in generoso olio extravergine di oliva;
- Quando i fiori avranno profumato l'olio aggiungete le patate private della buccia e fatte a pezzi grossolani.
- Fate insaporire per qualche minuto poi aggiungete un bicchiere di acqua, abbassate il fuoco al minimo e proseguite la cottura con coperchio, controllando di tanto in tanto se occorre aggiungere ancora acqua.
- Quando le patate sono cotte lavoratele con i lemibi di una forchetta schiacciandole in modo da ottenere un composto lavorato.
- Proseguite la cottura facendo evaporare il più possibile l'acqua fino a che non sentite sfrigolare.
- Aggiustate di sale e prima di servire aromatizzate con fettine sottilissime di fiori di aglio crudi. **Per una teglia piccola**

## PIZZA CON FIORI DI AGLIO

pasta della pizza pronta  
1 mozzarella  
sale ed olio extravergine di oliva  
200 gr di fiori di aglio

### Procedimento:

- Prepariamo i fiori di aglio: lavate i fiori e privateli dell'infiorescenza, dividete in due parti lo stelo e poi tagliatelo a pezzi di circa 4/5 cm.
- In una padella antiaderente dotata di coperchio mettete i fiori, olio extravergine di oliva ed un po' di acqua, proseguite la cottura aggiungendo poca acqua per volta fino a che i fiori non saranno quasi totalmente cotti.
- Fate attenzione a regolarvi con l'aggiunta di acqua perchè alla fine l'acqua dovrà essere evaporata del tutto ed i fiori dovranno soffriggere leggermente.
- Quando i fiori sono pronti dovranno essere fatti intiepidire, quindi metteteli da parte.
- Stendete l'impasto della pizza nella teglia e condite con i fiori preparati in precedenza, aggiungete un filo di olio se occorre ed un po' di acqua nella superficie (come si fa per le focacce).
- Infornate a 200°C fino a doratura poi tirate fuori la teglia aggiungete la mozzarella ed infornate di nuovo per 5 minuti, fino a che la mozzarella non si sarà sciolta.
- Servitela calda.

## FIORI DI AGLIO SOTT'OLIO

### Ingredienti

fiori di aglio  
aceto di vino bianco  
vino bianco  
acqua  
sale  
olio extravergine di oliva ed olio di semi  
alloro e timo

### Procedimento:

- Lava i fiori e dividili in pezzi grossolani: se hai deciso di aggiungere anche i fiori, oltre al gambo, fai attenzione a non tagliarli alla base e fai in modo che restino ben chiusi.
- Prepara un composto con 1 bicchiere di aceto di vino bianco, un bicchiere di vino bianco e due di acqua: procedi con queste dosi fino ad avere liquido a sufficienza per cuocere i fiori che hai a disposizione.
- Quando il liquido è giunto a bollore aggiungi un cucchiaino di sale (o anche di più se hai molti fiori) e scotta i fiori per 7 minuti
- Scola i fiori e mettili ad asciugare in un canovaccio da cucina pulito
- Lascia asciugare per 24 ore: per una corretta conservazione è importante che siano davvero asciutti! poi potrai procedere ad invasettare nei vasetti sterilizzati in precedenza (per la sterilizzazione leggi sotto).
- Riempi i vasetti cercando di non arrivare in cima, ricordati che per una corretta conservazione ogni parte dovrà essere coperta di olio.
- Quando hai riempito i vasetti con i fiori aggiungi qualche pezzo di foglia di alloro ed un rametto di timo.
- Aggiungi olio extravergine di oliva fino a metà vasetto e poi termina con olio di semi fino a che i fiori non saranno completamente sommersi.
- Chiudi i vasetti e riponili in un luogo buio e fresco, il giorno dopo aprili e controlla se è necessario aggiungere olio, se si fai il rabbocco.
- Dopo quest'ultima operazione potrai conservare i tuoi fiori di aglio sott'olio per molti mesi in un luogo buio e fresco della casa.

### Per sterilizzare i vasetti:

esistono molteplici metodi:

1. il primo è quello di far bollire i vasetti in acqua per almeno 30 minuti,
2. il secondo è di metterli in forno a 200°C per almeno 30 minuti,
3. il terzo è di metterli bagnati in microonde per 15 minuti alla massima potenza.

**Attenzione:** fate questa operazione molto prima perchè i vasetti dovranno essere freddi quando li riempite. Per sterilizzare i tappi: bolliteli in acqua per almeno 15 minuti.