



Involentino di zucchine con alici, zenzero e feta

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficoltà': Media

Ingredienti per 6 persone:

- 1 zucchine
- 1 alici
- 200 albicocche
- 100 nocciole
- 10 paprica dolce
- 50 germogli misti
- 6 fiori di zucca
- 1 lime il succo
- 250 feta
- 3 olio extravergine di oliva
- 10 semi di girasole
- qualche stelo di erba cipollina
- q.b. zenzero fresco
- sale rosa fino

Preparazione:

Eviscerate le alici, pulitele e sciacquatele, quindi impanatele nelle nocciole che avrete tritato finemente. Rivestite una teglia con carta da forno unta di olio e adagiatevi le alici. Condite con un filo di olio e la paprica.

Mettete in forno già caldo a 230 °C e fate cuocere per 8-10 minuti. Una volta pronte, lasciate raffreddare, poi tagliate a pezzetti molto piccoli la metà delle alici panate.

Private della pelle le albicocche e riducetele in purè. Con un pelapatate, ricavate delle lunghe strisce larghe e sottili dalle zucchine. Trasferitele in un ciotola e conditele con il succo del lime, lo zenzero grattugiato, il rimanente olio, i fiori di zucca tagliati finemente e il sale rosa. Lasciate marinare.

Frullate grossolanamente con l'aiuto di un mixer da cucina 3/4 delle zucchine insieme ai semi di girasole e amalgamatele con le alici tagliate, aggiungendo al composto gli steli di erba cipollina tritati, metà del purè di albicocche e la feta precedentemente tagliata finemente. Mescolate accuratamente.

Stendete le sfoglie di zucchine ancora intere su un piano, disponetevi un mucchietto di composto di alici e arrotolate. Disponete gli involtini così ottenuti su un piatto da portata, in verticale, e guarnite la sommità

di ogni involtino con una punta di purè di albicocche, qualche germoglio e un paio di alici intere infiocchettate con erba cipollina.

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**