

# Fiori di zucca ripieni al forno con prosciutto e parmigiano

I fiori di zucca ripieni al forno sono una ricetta estiva delicata, profumata e molto semplice da portare in tavola. In questa versione senza patate, il ripieno resta morbido e saporito grazie alla ricotta, al prosciutto cotto e al parmigiano, con una cottura leggera in forno che li rende adatti anche a un menù estivo più fresco e pratico.

Il risultato è un piatto morbido, elegante e casalingo: i fiori restano delicati, il ripieno è cremoso ma non liquido, e la superficie prende una leggera gratinatura.

## Ingredienti

### Per 2 persone

- 12 fiori di zucca grandi e freschi
- 180 g di ricotta ben scolata
- 60 g di prosciutto cotto
- 25 g di parmigiano grattugiato
- 1 tuorlo
- 5 g di prezzemolo fresco tritato
- 1 pezzettino piccolo di aglio, facoltativo
- 5 g di fibra di avena oppure farina di mandorle fine, solo se il ripieno è troppo morbido
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 10 g di olio extravergine d'oliva per la teglia e la superficie

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 25 minuti
- **Tempo di cottura:** 18–22 minuti
- **Tempo totale:** circa 45 minuti
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 2
- **Quantità finale stimata:** circa 360 g
- **Porzione indicativa:** 6 fiori ripieni, circa 180 g
- **Cottura consigliata:** forno statico o ventilato delicato
- **Teglia consigliata:** piccola pirofila o teglia bassa rivestita con carta forno

## Procedimento

1. Pulisci delicatamente i fiori di zucca. Elimina il gambo duro e il pistillo interno, facendo attenzione a non rompere troppo i petali.
2. Tamponali con carta da cucina. I fiori devono essere asciutti, perché l'umidità in cottura renderebbe il ripieno più molle.
3. Trita finemente il prosciutto cotto con il prezzemolo. Se usi l'aglio, aggiungine solo un pezzettino molto piccolo, perché nei fiori di zucca si sente subito.

4. Metti in una ciotola la ricotta ben scolata, il prosciutto tritato, il parmigiano, il tuorlo, il prezzemolo, sale e pepe.
5. Mescola bene con una forchetta fino a ottenere un ripieno omogeneo, morbido ma sostenuto.
6. Se il composto risulta troppo umido, aggiungi 5 g di fibra di avena oppure farina di mandorle fine. Mescola e lascia riposare 5 minuti, così il ripieno si assesta.
7. Farcisci i fiori con delicatezza, senza riempirli fino all'orlo. Chiudi leggermente i petali sopra il ripieno.
8. Rivesti una piccola teglia con carta forno e ungila con poco olio.
9. Sistema i fiori ripieni uno accanto all'altro, senza schiacciarli.
10. Spennella la superficie con il restante olio extravergine d'oliva.
11. Cuoci in forno già caldo a **180°C** per circa **18–22 minuti**, finché i fiori risultano morbidi e leggermente dorati in superficie.
12. Lasciali riposare 5 minuti prima di servirli. Sono buoni tiepidi, ma anche a temperatura ambiente.

## Consistenza

Il ripieno prima della cottura deve essere **cremoso, compatto e non colante**. Deve restare sul cucchiaino senza scivolare subito.

Dopo la cottura i fiori diventano morbidi e delicati, mentre il ripieno resta umido, saporito e leggermente più fermo grazie al tuorlo e al parmigiano.

Il risultato finale non deve essere asciutto: questi fiori di zucca ripieni devono rimanere teneri, con una consistenza quasi cremosa all'interno.

## Metodo tecnico

Nella ricetta originale il ripieno era sostenuto dalle patate. Qui la parte cremosa viene data dalla ricotta, mentre il parmigiano e il tuorlo aiutano a legare.

La fibra di avena o la farina di mandorle non sono obbligatorie: servono solo se la ricotta è troppo umida. Meglio aggiungerne poca, perché il ripieno deve restare morbido e non diventare pastoso.

Il riposo di 5 minuti dopo aver aggiunto la fibra è utile perché permette al composto di stabilizzarsi prima di farcire i fiori.

## Conservazione

I fiori di zucca ripieni al forno si conservano in frigorifero, in un contenitore chiuso, per **1 giorno**.

Si possono mangiare freddi o riportare a temperatura ambiente per 15–20 minuti prima di servirli.

Si possono riscaldare brevemente in forno a 160°C per pochi minuti, ma senza esagerare, perché i fiori sono delicati.

**Non consiglio di congelarli**, perché i fiori di zucca perderebbero consistenza e diventerebbero acquosi dopo lo scongelamento.

## Segreti e trucchi

Il trucco principale è usare una ricotta ben scolata. Se è molto morbida, lasciala in un colino per almeno 20–30 minuti prima di preparare il ripieno.

Non riempire troppo i fiori: durante la cottura il ripieno si compatta leggermente, ma se i fiori sono troppo pieni possono aprirsi.

Il prosciutto cotto va tritato fine, non lasciato a pezzi grandi, così il ripieno resta più uniforme.

L'aglio è facoltativo e va usato con molta misura. In una ricetta così delicata deve profumare, non comandare.

Se vuoi una superficie più saporita, puoi aggiungere sopra un pizzico di parmigiano prima della cottura, ma senza esagerare per non coprire il sapore dei fiori.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 8 g
- **Proteine:** circa 36 g
- **Grassi:** circa 38 g
- **Calorie:** circa 525 kcal

### Per 1 porzione

Considerando 2 porzioni da circa 180 g ciascuna.

- **Carboidrati:** circa 4 g
- **Proteine:** circa 18 g
- **Grassi:** circa 19 g
- **Calorie:** circa 263 kcal

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica  
Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).