

Fiori di zucchine in patella di ceci

チェチ粉で花ズッキーニのフリット



【材料】 2～3人分

花ズッキーニ 4～6個
アサクラ EVO オルチョなど
適宜

(Pastella/衣)

チェチ粉 カップ 1/4
水 カップ 1/2～
コンチェントラートデルマーレ
小さじ 1/4

(ハーブソルト)

野生のオレガノ 少々
コンチェントラートデルマーレ 適宜

【つくり方】

- 1) 花ズッキーニは下の緑のガクの部分を折りガクを引き抜き（おしべを取る）
花びら部分の黄色い部分だけにする
- 2) ため水でよく洗い花の中をよく洗い流水ですすぐ
- 3) 布巾で湿り気をよく取っておく
- 4) 分量のチェチ粉をボールに入れ花ズッキーニの表面にチェチ粉をまぶしておく
- 5) 残ったチェチ粉に水を加えてんぷらをする時のゆるさによく溶く
- 6) 5) にコンチェントラートデルマーレを加え花ズッキーニに衣をまんべんなくからめる
- 7) フライパンにアサクラ EVO を少し多めに入れ 170℃程度に温まったら花ズッキーニを入れ弱めの中火で揚げ焼きする
- 8) 2～3分程度しっかり焼きひっくり返ししっかりカリッと揚げる
- 9) 小さな入れ物にコンチェントラートデルマーレとオレガノをお好きな割合で混ぜ
- 10) 皿に盛ったフリットに添える

※花ズッキーニ以外の野菜でも OK. チェチ粉の代わりに小麦粉でももちろん OK