

CAPONET 1

Ingredienti per 4 persone:

- 20 fiori di zucchine
- 300 g di carne cotta
- 100 g di salame cotto
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 uova
- 1 manciata di formaggio parmigiano grattugiato
- olio d'oliva
- pangrattato
- sale
- pepe

Tritare fine la carne cotta con il salame cotto, una manciata di prezzemolo, uno spicchio d'aglio e mescolare con una manciata di parmigiano e 2 uova sbattute; se resta troppo molle mettere un po' di pangrattato, regolare di sale e pepe poi riempire i fiori degli zucchine e friggerli in olio abbondante; servirli caldissimi.

Caponet (piccoli capponi) è anche il nome comune dato ai fiori di zucchine sterili: è uno dei tanti piatti poveri che sfruttavano anche - l'apparentemente inutile...come i fiori che non danno frutto.