



PRO LOCO<sup>®</sup>  
LATIANO

# *Lu Fiuru e la Cucuzza*





# Lu Fiuru e la Cucuzza

I QUADERNI DELLA PRO LOCO n. 22

XLIV SAGRA TI LI STACCHIODDI 2022

A cura di:

Cosimo Galasso - coordinamento

Valeria Vacca - segreteria

Vincenzo Mustich - per la parte gastronomica

Con il patrocinio:



REGIONE PUGLIA



PUGLIA PROMOZIONE

CITTÀ DI LATIANO



GAL TERRA DEI MESSAPI



UNPLI PUGLIA

## Organi Sociali Pro Loco Latiano - aprile 2020 / aprile 2024

**Cosimo Galasso**  
Presidente

**Tonino Nacci**  
Vice Presidente

**Valeria Vacca**  
Segretaria

**Crocifisso Di Tommaso**  
Tesoriere

**Carbone Fabio**  
**Salvatore De Fazio**  
**Marina Menga**  
**Vincenzo Rizzo**  
**Mauro Rubino**  
Consiglieri d'Amministrazione

**Tommaso Lamarina**  
**Gianfranco Montanaro**  
**Piero Palma**  
Collegio dei Revisori

**Claudio Argentieri**  
**Vincenzo Mustich**  
Collegio dei Probiviri



Operatori Volontari Servizio Civile Scu 2022/2023 - Progetto Cultura, Leggende e Tradizioni Pugliesi: il Patrimonio Immateriale nelle province di Brindisi, Taranto e Lecce

**Barbaro Francesca - D'Angelo Debora - De Giuseppe Giorgia**  
**De Nitto Federico - Mola Simone - Rubino Mattia**

### ASSOCIAZIONE PRO LOCO

72022 LATIANO (BR) - Torre del Solise, via S. Margherita, 48  
Tel. 0831.727871

[www.procolatiano.it](http://www.procolatiano.it) [procolatiano@libero.it](mailto:procolatiano@libero.it) [procolatiano@pec.it](mailto:procolatiano@pec.it)



• **Altri Tempi** - Numero speciale - Anno XXIII n. 1 •

• Registrazione del Tribunale di Brindisi n. 6/1986 • Direttore responsabile: Gabriele Argentieri •

Si ringrazia: **Idea Radio**

Dopo il periodo della pandemia riprendiamo la pubblicazione del quaderno tematico, il ricettario dal titolo:

## LU FIURU E LA CUCUZZA

Abbiamo voluto fortemente riprendere la stampa del nuovo ricettario, in corrispondenza della 44a edizione della Sagra ti li Stacchioggi, perché c'è sempre in noi la convinzione e la consapevolezza di dover continuare a tramandare alle nuove generazioni i saperi e i sapori della nostra cucina tradizionale.

Quest'anno abbiamo voluto raccogliere le ricette relative alla cucuzza anche per sfatare i detti popolari che non la valorizzano:

*- La cucuzza nasci curcata*

*- La cucuzza cu l'acqua sua stessa si coci*

Anche quest'anno sono stati di grande aiuto le tantissime signore che hanno aperto i loro saperi relativi alla conoscenza e a tramandare delle varie ricette dei fiori di zucca, zucchine e zucca gialla.

Rinnoviamo anche il ringraziamento al prof. Vincenzo Mustich, inesauribile risorsa del territorio che ci ha aiutato per la parte gastronomica e sentiamo anche di ringraziare tutti i soci, collaboratori e volontari del Servizio Civile Universale, che costantemente s'impegnano affinché il filo della tradizione venga tramandato di generazione in generazione alimentando la curiosità e la voglia di fare dei giovani, speranza per il nostro futuro.

*Cosimo Galasso*  
Presidente



## *Quant'è bella la cucuzza ca 'nfitesi ma non ci puzza...*

Così recita una canzone in vernacolo nata dal pensiero di chi ha osservato il ciclo delle stagioni, i colori, i profumi, i sapori di un "naturale" lontano dal codice binario che pervade, insiste e impigrisce le gambe. Un'ecologia da riconsiderare con la calma di un Essere pensante consapevole dell'importanza che in natura ogni cosa ha i suoi tempi e il suo spazio. Una terra calpestata che malgrado tutto, con grande pazienza e forza, dona i suoi frutti e non solo per questo merita rispetto.

Sarà un vantaggio per tutti.

*Vincenzo Mustich*



## *LU FIURU*

I fiori di zucca sono tra i fiori commestibili più apprezzati in cucina, possono essere utilizzati come complemento o ingrediente principale in innumerevoli ricette, ma prima di prepararli è opportuno conoscerli per trarne il vantaggio migliore.

Di seguito alcuni consigli su come sceglierli, prepararli per la cottura e cuocerli.

Durante l'estate sono il frutto delle piante, ma si sviluppano anche all'estremità della zucchini.

Per scegliere i fiori è necessario prestare attenzione ai petali, che devono essere turgidi e non avvizziti, di un bel colore acceso. In attesa di essere cucinati è consigliabile metterli in acqua.

Prima della cottura conviene pulirli togliendo il gambo, le escrescenze spinose situate alla base del fiore e aprendo delicatamente il fiore togliere il pistillo.

Data la loro delicatezza è conveniente pulire ogni petalo con un panno umido, ma spesso vengono lavati sotto l'acqua corrente o in una soluzione di acqua e bicarbonato, quest'ultime due azioni fanno perdere la loro croccantezza.

Solo per la frittura conviene lasciare il gambo in modo da facilitare l'immersione nella pastella e nell'olio.





## LA ZUCCA E LA ZUCCHINA

La zucca è originaria dell'America latina ed è molto coltivata in Europa e in altri continenti per i suoi frutti commestibili: zucche e zucchine.

Le numerose specie coltivate hanno frutti con polpa farinosa e poco fibrosa e maturano soprattutto in estate e in autunno e si conservano anche per i mesi invernali.



La pianta è erbacea annuale con fusto strisciante o rampicante, raggiungendo anche i 7, 8 metri di lunghezza.

Le foglie sono molto grandi e urticanti, i fiori sono giallo dorato a forma di campana, il frutto ha forma e dimensione variabile a seconda delle varietà.

La zucca e le zucchine hanno scarso valore nutritivo, si dice *nasci curcata* cioè dormono per terra, ma ricca di vitamina A e C, sono rinfrescanti, lassativi e diuretici e in particolare ricca di sali minerali quali il calcio e il sodio.

La zuccina, lessata e condita con solo olio extra vergine d'oliva, è un ottimo alimento leggero e rinfrescante adatto ai bambini, agli anziani e convalescenti.

Grazie al suo limitato apporto calorico (18 kcal/100g) e alle proprietà diuretiche e rinfrescanti è molto indicata nelle diete dimagranti.

Da qualche anno la zucca è diventata il simbolo delle notti di Halloween, tradizione importata dal continente americano.



## Ricette

### • Fiori in pastella semplice •

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Mescolare l'acqua con la farina setacciata. Lavorare sino ad ottenere una crema liscia e senza grumi. Coprirla con la pellicola per alimenti e lasciarla riposare in frigo per circa mezz'ora.
- ✓ Trascorso il tempo di riposo immergere i fiori uno per volta nella pastella, lasciar colare quella in eccesso e cuocerli pochi per volta in olio ben caldo.
- ✓ Girarli con delicatezza e una volta cotti scolarli con la schiumarola e sistemarli su un foglio di carta assorbente. Salare prima di servire.

#### INGREDIENTI

- Fiori di Zucca
- Acqua
- Farina 00
- Sale

#### VARIANTE

- ❖ Al posto della farina 00 si può usare farina di riso, farina di ceci.

### • Fiori in tempura •

#### PROCEDIMENTO

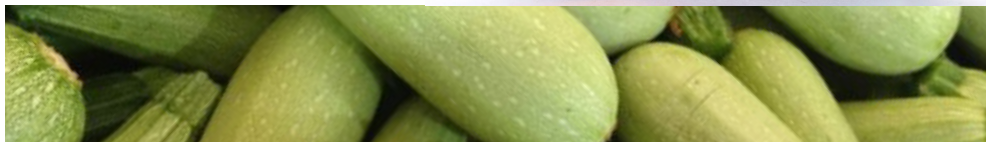
- ✓ Mescolare il tuorlo con la farina, unire l'acqua poco per volta continuando a mescolare. Coprire con pellicola e lasciar riposare in frigo.
- ✓ L'acqua molto fredda, durante la frittura favorisce lo choc termico che permette il risultato di un fiore croccante e poco oleoso.
- ✓ Trascorso il tempo di riposo immergere i fiori uno per volta nella pastella, lasciar colare quella in eccesso e cuocerli pochi per volta in olio ben caldo.
- ✓ Girarli con delicatezza e una volta cotti scolarli con la schiumarola e sistemarli su un foglio di carta assorbente. Salare prima di servire.

#### INGREDIENTI

- Fiori di Zucca
- 2 dl Acqua fredda gassata
- 100 g Farina 00
- 1 Uovo

#### Tempura di birra

- ❖ Togliere l'uovo e sostituire l'acqua con la birra.



### ◦ Fiori di zucca ripieni ◦

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fiori, togliendo i gambi, gli stami e pistilli.
- ✓ Lavarli e asciugarli.
- ✓ Preparare l'impasto mescolando il pane ammollato, capperi, acciughe e prezzemolo.
- ✓ Mettere un cucchiaino dell'impasto in ogni fiore.
- ✓ Immergerli nella pastella e friggere in olio bollente.
- ✓ Scolarli ben dorati e posarli su carta assorbente.

#### INGREDIENTI

- Fiori di zucca
- Pane raffermo ammollato
- Acciughe
- Capperi
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Pastella



### ◦ Fiori di zucca ripieni al forno ◦

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Pulire i fiori, togliendo i gambi, gli stami e pistilli.
- ✓ Lavarli e asciugarli.
- ✓ Riempire i fiori con la mozzarella e pezzetti di acciuga.
- ✓ In una terrina sbattere le uova.
- ✓ Passare i fiori nelle uova sbattute e poi nel pane grattugiato.
- ✓ Sistemarli in una pirofila da forno.
- ✓ Condire con un filo di olio e pezzetti di acciughe.
- ✓ Infornare a 200°C per circa 20 minuti.

#### INGREDIENTI

- 20 Fiori di zucca
- Pane grattugiato
- Acciughe
- Mozzarella
- 2 Uova
- Olio extra vergine d'oliva

### ◦ Pizza bianca con zucca e fiori di zuccina ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Pulire i fiori, togliendo i gambi, gli stami e pistilli.
- ✓ Lavarli e asciugarli.
- ✓ Tagliare a rondelle la zuccina, una volta lavata tagliare le estremità.
- ✓ Stendere la pasta sfoglia su un foglio di carta da forno.
- ✓ Cospargere sulla pasta la zuccina, e fiori, le acciughe e la mozzarella.
- ✓ Irrorare con olio extra vergine d'oliva e infornare per circa 20 minuti a 180°C.

#### INGREDIENTI

- Pasta sfoglia
- 1 Zuccina
- 5 o 6 Fiori di zucca
- 150 g Mozzarella
- Acciughe
- Olio extra vergine d'oliva



### ◦ Frittata di fiori di zucca ◦

#### PROCEDIMENTO

- ✓ Mondare i carciofi, tagliarli finemente e lasciarli in ammollo in acqua e limone per evitare che si anneriscano.
- ✓ Lavare i fiori e le zucchini.
- ✓ Tagliare le zucchini a rondelle e i fiori a striscioline.
- ✓ In una padella con l'olio extra vergine d'oliva far cuocere per 10 minuti i carciofi.
- ✓ Aggiungere le zucchini e i fiori di zucca. Condire con sale e pepe.
- ✓ Continuare la cottura per altri 5 minuti.
- ✓ Far intiepidire le verdure e unire le uova sbattute, una manciata di grana e il soffritto di carciofi e fiori di zucca.
- ✓ Fare cuocere la frittata in forno oppure in padella prima da un lato e poi dall'altro.

#### INGREDIENTI

- Uova
- Carciofi
- Zucchini
- Fiori di Zucca
- Sale
- Pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- Grana



## ◦ Polpette di fiori con melanzane ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Soffriggere la cipolla in olio.
- ✓ Unire le melanzane, tagliate a dadini, e cuocerle a fuoco vivace per 10 minuti.
- ✓ Aggiungere i fiori di zucca tagliate a striscioline, regolare con sale e pepe.
- ✓ Unire il formaggio, la mollica di pane messo a bagno e strizzato e le uova.
- ✓ Formare le polpette e passarle nella farina, nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattato.
- ✓ Cuocere in olio portato a giusta temperatura.

### INGREDIENTI

- Fiori di Zucca
- Formaggio grattugiato
- Pane duro
- Melanzane
- Cipolla
- Uova
- Pangrattato
- Olio extra vergine d'oliva



## ◦ Polpette di fiori, funghi e asparagi ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare i fiori di zucca e tagliarli grossolanamente.
- ✓ Soffriggere l'aglio in olio, aggiungere i funghi tagliati a fettine e gli asparagi tagliati a rondelle. A tre quarti di cottura unire i fiori
- ✓ Regolare con sale e pepe.
- ✓ Unire il formaggio, la mollica di pane messo a bagno e strizzato e le uova.
- ✓ Formare le polpette e passarle nella farina, nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattato.
- ✓ Cuocere in olio portato a giusta temperatura.

### INGREDIENTI

- Fiori di Zucca
- Formaggio grattugiato
- Pane duro
- Funghi
- Asparagi
- Aglio
- Uova
- Olio extra vergine d'oliva



## ◦ Pastella con lievito di birra ◦

### PROCEDIMENTO

- ✓ Sciogliere in acqua tiepida il lievito di birra e lo zucchero. Unire la farina e mescolare bene con una frusta. Coprire la pastella con della pellicola per alimenti e lasciar riposare sino a lievitazione.

### Alcuni ripieni per i fiori di zucca

- ❖ Acciughe e mozzarella
- ❖ Speck e mozzarella
- ❖ Ricotta e alici
- ❖ Fontina e prosciutto cotto
- ❖ Zucchine e patate
- ❖ Risotto ai funghi
- ❖ Risotto allo zafferano
- ❖ Riso lesso con prosciutto cotto, piselli lessi, ricotta e mozzarella
- ❖ Gamberi, buccia di limone e crescenza
- ❖ Funghi e mozzarella

### INGREDIENTI

- 2 dl Acqua tiepida
- 100 g Farina
- 10 g Lievito di birra
- Pizzico di zucchero

*Dopo aver, con molta attenzione, inserito nel fiore il ripieno scelto, i petali vanno chiusi con le dita avvolgendo le punte su se stesse. Per friggerli passarli nella pastella prescelta. Per la cottura al forno cuocerli a 250°.*



## ◦ Spaghetti, fiori di zucca e tonno ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare grossolanamente dei fiori.
- ✓ Tagliare la zuccina a rondelle e i pomodorini a metà.
- ✓ Denocciolare e tagliare le olive.
- ✓ In un soffritto di olio e aglio unire la zuccina, i pomodori e le olive.
- ✓ Far soffriggere per qualche minuto, unire i fiori e il tonno ben sgocciolato dal suo olio di conservazione. Far cuocere qualche minuto.
- ✓ Utilizzare per condire degli spaghetti cotti al dente.

### INGREDIENTI

- Fiori di Zucca
- Tonno sott'olio
- Zucchina
- Pomodorini
- Olive nere
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Spaghetti



## Le Zucchine

Tempi di cottura della zuccina sono brevi e il suo sapore si abbina molto bene al sapore di altri alimenti quali carne, pesce e verdura.

Per pulire le zucchine e prepararle alla cottura basterà lavarle bene e tagliare le estremità.

I tagli più utilizzati sono: rondelle, fette, bastoncini, dadi, tritati.

La scelta del taglio dipende dalla ricetta e dal metodo di cottura utilizzato.



### Spaghetti zucchine e ricotta

PREPARAZIONE

- ✓ Pulire e tagliare le zucchine a rondelle.
- ✓ Soffriggerle in un fondo di olio, pancetta a dadini e aglio.
- ✓ Condire con sale, pepe e prezzemolo tritato.
- ✓ Con l'aiuto di una frusta diluire la ricotta con l'acqua di cottura della pasta.
- ✓ Cuocere gli spaghetti al dente, versarli nelle zucchine, unire la ricotta diluita, il basilico e una grattugiata di pepe.

INGREDIENTI

- Spaghetti
- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Pancetta
- Ricotta
- Pepe
- Basilico



### Spaghetti con zucchine, pancetta e uova

PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine e la pancetta a dadi.
- ✓ Cuocerli in un fondo di olio e cipolla a fiamma dolce.
- ✓ Cuocere la pasta al dente e versarla nel condimento.
- ✓ Unire i tuorli ben mescolati con del formaggio grana grattugiato.

INGREDIENTI

- Spaghetti
- Zucchine
- Tuorli
- Pancetta
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Grana grattugiato



### Paccheri con pesto di zucchine

PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a dadini e cuocerle in un fondo di olio e aglio tritato.
- ✓ Aggiustare di sale e pepe.
- ✓ Frullare le zucchine con una manciata di pinoli, il formaggio grana e la ricotta.
- ✓ Se troppo densa unire l'acqua di cottura della pasta.
- ✓ Condire i paccheri cotti al dente.

INGREDIENTI

- Zucchine
- Aglio
- Pinoli
- Ricotta
- Sale
- Pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- Paccheri
- Grana Padano

### Maccheroncini con salsa tonno e zucchine

PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a dadi e cuocerle in un fondo di olio extra vergine d'oliva, aglio e peperoncino.
- ✓ A tre quarti di cottura unire il tonno ben sgocciolato.
- ✓ Condire con sale e prezzemolo.
- ✓ Ottima per un maccheroncino cotto al dente.

INGREDIENTI

- Maccheroncini
- Tonno sott'olio
- Zucchine
- Aglio
- Prezzemolo
- Peperoncino
- Sale
- Pepe

### Maccheroncini con pesto di zucchine e formaggio cremoso

PREPARAZIONE

- ✓ Grattugiare le zucchine e farle scolare bene in un colapasta.
- ✓ In un mixer frullare il basilico, le mandorle, i pinoli, lo stracchino, l'olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale.
- ✓ Aggiungere le zucchine e frullare tutto.
- ✓ Condire dei maccheroncini cotti al dente.

INGREDIENTI

- Olio extra vergine d'oliva
- Zucchine
- Basilico
- Pinoli
- Mandorle
- Sale
- Maccheroncini
- Formaggio cremoso tipo stracchino







### ◦ *Rigatoni all'ortolana e crema di stracchino* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Cuocere a fiamma dolce della cipolla tritata con l'olio, unire le zucchine tagliate a fette per il lato corto.
- ✓ Portare a cottura.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Cuocere alla stessa maniera i peperoni e le melanzane.
- ✓ Diluire lo stracchino con poco latte e lavorarlo con una frusta sino a renderlo cremoso.
- ✓ Unire la crema di stracchino alle verdure.
- ✓ Condire i rigatoni cotti al dente.

#### INGREDIENTI

- Rigatoni
- Stracchino
- Zucchine
- Melanzane
- Peperoni
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe

### ◦ *Penne rigate con broccoli e zucchini* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Lessare i broccoli. Cuocere le zucchine tagliate a rondelle in un soffritto di olio e aglio.
- ✓ Unire i broccoli alle zucchine, salare.
- ✓ Aggiungere una noce di burro e condire le penne rigate lessate al dente.
- ✓ Finire con una macinata di pepe nero.

#### INGREDIENTI

- Penne rigate
- Broccoli
- Aaglio
- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Burro
- Sale
- Pepe



### ◦ *Risotto con zucchini* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare e pulire le zucchine e tagliarle a cubetti.
- ✓ Tritare la cipolla e imbiondirla in olio.
- ✓ Aggiungere al soffritto le zucchine e far rosolare.
- ✓ Aggiungere il riso e continuare la cottura aggiungendo un po' di brodo alla volta.
- ✓ A cottura ultimata, amalgamare con parmigiano e pancetta precedentemente rosolata.



#### INGREDIENTI

- Riso
- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- parmigiano grattugiato
- Pancetta
- Brodo vegetale



### ◦ *Risotto zucchini e gamberetti* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a fettine sottili.
- ✓ Tritare la cipolla e cuocerla a fuoco dolce in un fondo di olio extra vergine d'oliva.
- ✓ Unire le zucchine e far cuocere per pochi minuti.
- ✓ Aggiungere il riso e farlo tostare a fiamma viva, dopo qualche minuto bagnare col vino bianco e attendere la sua evaporazione continuando a rimestare.
- ✓ Unire il brodo caldo e portare a cottura; a tre quarti di cottura unire le code dei gamberetti. Una volta cotto spegnere il fuoco e finire con del burro e del prezzemolo tritato.
- ✓ Aggiustare di sale e pepe.

#### INGREDIENTI

- Riso
- Code sgusciate di gamberetti
- Brodo crostacei
- Burro
- Zucchine
- Vino bianco secco
- Cipolla
- Sale
- Pepe
- Olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo tritato

### ◦ *Risotto capperi e zucchini* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tritare la cipolla e cuocerla in olio a fuoco dolce.
- ✓ Unire i capperi e le zucchine tagliate a dadi.
- ✓ Unire il riso e cuocere a fiamma viva. Dopo qualche minuto bagnare col vino bianco e far evaporare sempre rimestando.
- ✓ Evaporato il vino continuare la cottura con del brodo vegetale bollente.
- ✓ Una volta cotto aggiustare di sale, pepe, unire una noce di burro, una manciata di grana e della mozzarella tritata.



#### INGREDIENTI

- Riso
- Capperi
- Zucchine
- Cipolla
- Burro
- Brodo vegetale
- Grana grattugiato
- Mozzarella
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe

### ◦ *Riso, patate, zucchini e cozze* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare e pulire le cozze, aprirle eliminando la valva vuota e avendo cura di conservare il loro liquido.
- ✓ Lavare e pelare le patate e tagliarle a fette.
- ✓ Lavare e pulire le zucchine e tagliarle a rondelle.
- ✓ In una ampia pirofila da forno sistemare a strati, le patate, le zucchine, il riso ammollato e le cozze, l'aglio, il prezzemolo, i pomodorini, il sale e il pepe.
- ✓ Condire con olio e aggiungere il liquido delle cozze filtrato e del brodo fino a coprire il tutto.
- ✓ Spolverizzare con il pecorino grattugiato e mettere in forno caldo a 200°C fino alla cottura delle patate e del riso (circa un'ora).



#### INGREDIENTI

- 1 kg Cozze nere
- 1 kg Patate
- 500 g Riso
- Zucchine
- Pecorino grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe
- Pomodorini

### ◦ *Fusilli al pesto di basilico, zucchine trifolate e battuto di mozzarella* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a dadi e cuocerle in un fondo di olio e aglio.
- ✓ Condire con sale, pepe e prezzemolo tritato.
- ✓ Frullare il basilico con aglio e le foglie di rucola, olio, gherigli di noci e alla fine unire una manciata di grana grattugiato.
- ✓ Condire i fusilli, presentando il piatto con mozzarella tritata.



#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Basilico
- Rucola
- Noci
- Grana
- Sale
- Pepe

### ◦ *Pasta al forno con zucchini* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a fette e cuocerle in un fondo di olio e aglio.
- ✓ Dopo qualche minuto unire pochi pomodori tagliati in quarti e del prezzemolo tritato.
- ✓ Portare a cottura. Aggiustare di sale e pepe.
- ✓ Con questa salsa condire le penne cotte al dente, unire il prosciutto cotto e la mozzarella tagliati a dadini, il basilico, una manciata di grana ed amalgamare bene.
- ✓ Versare in una pirofila ben oleata e cospargete col formaggio grana, aggiungere qualche pezzetto di burro.
- ✓ Cuocere in forno a 180° sino a leggera gratinatura.



#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Pomodori S. Marzano
- Pennette rigate
- Mozzarella
- Grana
- Prosciutto cotto
- Cipolla
- Sale
- Pepe
- Basilico



## ◦ Crespelle con zucchine e mozzarella ◦

### PREPARAZIONE

#### PER LE CREPPELLE:

- ✓ Sbattere le uova aggiungere il latte, la farina setacciata e una noce di burro fuso.
- ✓ Passare al colino e far riposare in frigo per 30 minuti.
- ✓ Versare un mestolo dell'impasto crepes in una padella antiaderente imburrata e ben calda e cuocere da entrambi i lati.

#### PER IL RIPIENO:

- ✓ Tagliare le zucchine a dadini e cuocerle in un fondo di olio e aglio tritato.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Amalgamare con mozzarella tritata uova e formaggio grattugiato.
- ✓ Farcire le crepes col ripieno di zucchine, arrotolarle e sistemarle in pirofila imburrata.
- ✓ Condire con burro fuso e grana grattugiato.
- ✓ Cuocere in forno a 180° sino a leggera doratura.

### INGREDIENTI

- Zucchine
- Mozzarella
- Uova
- Latte
- Farina 00
- Grana
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Burro



## ◦ Minestrone con lazucchini ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare e pulire le verdure.
- ✓ Tagliuzzare tutti gli ingredienti.
- ✓ In un tegame mettere le verdure, condire con olio, salare e coprire con acqua.
- ✓ Cuocere a fuoco moderato per circa un'ora.
- ✓ Il minestrone si può servire con pasta corta o con riso o con pane tostato.



### INGREDIENTI

- Zucchine
- Patate
- Carote
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Sedano
- Pomodorini
- Sale
- Una manciata di piselli o fagiolini

## ◦ Zucchina alla poverella ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare a rondelle la zucchina, una volta lavata e tolte le estremità.
- ✓ Friggerle in olio bollente, sgocciolarle.
- ✓ Metterle in un piatto di portata.
- ✓ Condire con aglio, menta, sale e uno spruzzo di aceto.
- ✓ Servirli freddi.

### INGREDIENTI

- 1 kg Zucchine
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Menta
- Sale
- Aceto



## ◦ Zucca gialla\* stufata ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Pulire la zucca, tagliarla a pezzettoni e soffriggerla con olio e aglio.
- ✓ Unire i capperi, i pomodori tagliati in quarti e il sale.
- ✓ Portare a cottura aggiungendo poca acqua.

\*La zucca gialla è la cucurbita maxima.



### INGREDIENTI

- Zucca
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Capperi dissalati
- Pomodori
- Sale

## ◦ Zucchine trifolate ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a cubetti e cuocerli in un soffritto di olio e aglio tritato.
- ✓ Condire con sale e prezzemolo tritato.

### INGREDIENTI

- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale



### ◉ Zucchine in agrodolce ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a bastoncini e cuocerle in un fondo di olio e cipolla.
- ✓ Condire con sale, pepe e un cucchiaio di aceto.
- ✓ Dopo qualche minuto unire l'uva passa ammorbidita nel brandy (oppure acqua) ben strizzata, un cucchiaino di zucchero e i pinoli, cuocere per pochi minuti.



#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Cipolla
- Olio extra vergine d'oliva
- Uva passa
- Aceto
- Sale
- Pepe
- Brandy
- Zucchero
- Pinoli

### ◉ Zucchine in carpaccio ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a fettine sottili per il lungo.
- ✓ Sistemarle in una pirofila e irrorarle col succo di limone.
- ✓ Far marinare in frigo per un paio d'ore.
- ✓ Scolarle e sistemare al piatto condendole con sale, olio extra vergine d'oliva, scaglie di grana e un filo di miele



#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Limone
- Grana
- Sale
- Miele

### ◉ Spiedoni di verdure grigliate ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Negli spiedoni alternare le verdure e grigliare.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Peperoni
- Pomodori
- Funghi

### ◉ Zucchine gratinate ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a fette spesse circa 1 cm.
- ✓ Disporle in teglia e cospargerle con del pane aromatizzato composto da pangrattato, grana, aglio e prezzemolo tritato, pepe, sale, olio.
- ✓ Mettere in forno a 180° sino a gratinatura.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Pane aromatizzato



### ◉ Zucchine e patate gratinate ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Pelare e lavare le patate, tagliarle a fettine sottilissime.
- ✓ Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle.
- ✓ In un fondo di olio e aglio cuocere le zucchine e condirle con sale e pepe.
- ✓ In una pirofila ben oleata sistemare uno strato di patate, condire con sale.
- ✓ Ricoprire con fette di galbanino e uno strato di zucchine.
- ✓ Continuare alternando gli strati.
- ✓ Alla fine unire un bicchiere d'acqua, un filo d'olio e cospargere con grana grattugiato.
- ✓ Cuocere in forno per 45 minuti circa a 180°.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Patate
- Galbanino
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Formaggio grana



### ◉ Crostoni ◉

#### PREPARAZIONE

- ✓ Cuocere le zucchine in un fondo di olio e cipolla. Condire con sale e pepe.
- ✓ Frullarle sino a ridurli a crema.
- ✓ Unire lo stracchino e amalgamare bene. Condire con pepe.
- ✓ Bruschettare le fette di pane e spalmarle con la crema di zucchine.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Pane casereccio
- Olio extra vergine d'oliva
- Cipolla
- Stracchino
- Sale
- Pepe

## ◦ Zucchina fritta ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a fettine, una volta lavate e tolte le estremità.
- ✓ Preparare la pastella.
- ✓ Immergere le zucchine e friggerle in olio bollente.
- ✓ Sgocciolarle e posarle su un foglio di carta assorbente.
- ✓ Salare e servirle calde.

### INGREDIENTI

- 1 kg Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale



## ◦ Mozzarella in carrozza con zucchina e il suo fiore ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Bagnare per poco tempo le fette di pancarré nel latte; su ogni fetta adagiarvi una fetta di mozzarella, una piccola acciuga e le zucchine trifolate, coprire con l'altra fetta.
- ✓ Passare nell'uovo sbattuto leggermente salato e nel pangrattato.
- ✓ Friggere in olio a giusta temperatura.

### INGREDIENTI

- Zucchine e fiori di zucchine trifolate
- Pancarré
- Uova
- Pangrattato
- Sale
- Latte
- Olio extra vergine d'oliva
- Acciuga dissalata



## ◦ Zucchina con le uova ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare a rondelle le zucchine.
- ✓ In un tegame mettere l'olio e le zucchine.
- ✓ A  $\frac{3}{4}$  di cottura unire le uova sgusciate. Salare.
- ✓ Cuocere a tegame coperto fino a cottura.

### INGREDIENTI

- Zucchina
- Olio extra vergine d'oliva
- Uova
- Sale



## ◦ Polpette di zucchina ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare le zucchine e togliere le estremità.
- ✓ Asciugarle e grattugiarle.
- ✓ Metterle in un recipiente e unire le uova sbattute, una manciata di farina, il pan grattato, il formaggio e un pizzico di sale.
- ✓ Mescolare bene il composto e formare delle polpettine.
- ✓ Friggerle in olio bollente.
- ✓ Passare su carta assorbente e servirle calde.

### INGREDIENTI

- Zucchina
- Uova
- Pan grattato
- Formaggio grattugiato
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Farina



### VARIANTE

- ❖ Durante l'inverno le polpette si possono preparare con la zucca gialla.

## ◦ Polpette di zucchina e ricotta ◦

### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a dadi.
- ✓ Cuocerle con aglio e olio extra vergine d'oliva.
- ✓ Far freddare e unire la ricotta, le uova, fontina tagliata a dadi, formaggio grattugiato e pangrattato.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Amalgamate bene il tutto.
- ✓ Formare le polpette e friggerle.
- ✓ Se l'impasto risulterà troppo morbido unire ancora pane oppure utilizzare il sac à poche.

### INGREDIENTI

- Zucchine
- Ricotta
- Uova
- Formaggio grattugiato
- Pangrattato
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Fontina



### ◦ Fagottini di zucchini e funghi con fonduta ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchini a dadi e cuocerle in un fondo di olio e aglio.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Cuocere alla stessa maniera i funghi tagliati a fettine.
- ✓ Fondere a bagnomaria il taleggio insieme alla panna.
- ✓ Tagliare delle zucchini a fette per il lato lungo e friggerle. Una volta pronte foderare uno stampino cuki tondo e riempirle con i funghi e le zucchini preparate precedentemente, unire dei pezzetti di mozzarella.
- ✓ Chiudere i fagottini con i lembi delle zucchini e far cuocere in forno per 10 minuti a 180°.
- ✓ In un piatto piano versare della fonduta di taleggio e capovolgere i fagottini caldi.

#### INGREDIENTI

- Zucchini
- Funghi misto bosco
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale
- Taleggio
- Panna cucina
- Mozzarella



### ◦ Fagottini di carne con zucchini, scamorza e mortadella ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchini dal lato corto a piccole fette.
- ✓ Cuocerle in un fondo di olio e aglio.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Su ogni fettina di carne stendere una fetta di mortadella, una fetta di scamorza e una cucchiata di zucchini.
- ✓ Chiudere la fettina di carne su sé stessa, tipo panzerotto. Passarla nella farina, nell'uovo sbattuto ed infine nel pangrattato.
- ✓ Cuocere in olio a giusta temperatura.

#### INGREDIENTI

- Carne (tipo noce di manzo)
- Mortadella
- Scamorza
- Zucchini
- Aglio
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Uova
- Pangrattato



### ◦ Saccottini di zucchini con pancetta e formaggio filante ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Stendere la pasta sfoglia formando dei rettangoli di circa cm 8x4.
- ✓ Adagiare delle zucchini grigliate, una fettina di pancetta e un pezzetto di scamorza.
- ✓ Avvolgere la sfoglia creando dei saccottini.
- ✓ Spennellare la superficie dei fagottini con uovo sbattuto e cuocere in forno a 200°.

#### INGREDIENTI

- Pasta sfoglia surgelata
- Zucchini
- Pancetta affumicata
- Scamorza
- Uovo
- Sale
- Pepe



### ◦ Parmigiana di zucchini grigliate e patate ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Preparare la besciamella: far dorare della cipolla tritata in 70 g di burro, unire 70 g di farina, amalgamare bene e unire 1 litro di latte e portare ad ebollizione.
- ✓ In una teglia sistemare uno strato di besciamella, uno strato di patate e uno strato di zucchini. Cospargere di formaggio grattugiato e finire con uno strato di mozzarella tritata e ben sgocciolata.
- ✓ Ripetere gli strati.
- ✓ Terminare l'ultimo strato con la besciamella e il pecorino grattugiato.
- ✓ Cuocere in forno a 180° fino ad ottenere una leggera gratinatura.

#### INGREDIENTI

- Zucchini grigliate
- Salsa besciamella
- Pecorino grattugiato
- Patate lessate e tagliate a fette

❖ Per una preparazione più sostanziosa utilizzare nel ripieno della salsiccia soffritta.





### ◦ Zucchine ripiene ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare e pulire le zucchine, tagliarle a metà e svuotarle.
- ✓ Tagliare a dadini la parte interna, salarla e lasciarla riposare per circa 15 minuti; strizzarla per eliminare l'acqua di vegetazione.
- ✓ Preparare un impasto con la polpa strizzata, il pangrattato, il formaggio, le uova, l'aglio, il prezzemolo, il sale e il pepe; condire con olio extra vergine.
- ✓ Riempire le zucchine con il preparato e disporle in una teglia da forno (taiedda), aggiungendo acqua e olio fino a coprire metà zucchine.
- ✓ Mettere in forno a 200° C e far cuocere per circa un'ora. Servire tiepido.

#### INGREDIENTI

- 6 Zucchine
- 200 g Pangrattato
- 50 g Pecorino grattugiato
- Sale
- Pepe nero
- Aglio
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- 3 Uova intere

#### VARIANTE

❖ *Al ripieno, diminuire il pane e unire delle carne trita mista soffritta.*

### ◦ Cous cous con zucchine e calamari ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Pulire i calamari e tagliarli a striscioline, cuocerli con olio extra vergine d'oliva e dopo qualche minuto bagnare con vino bianco.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Tagliare le zucchine a dadi e cuocerle in un fondo di olio e aglio.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Ammorbidire il cous cous in acqua bollente (fuori dal fuoco) condita con olio e sale.
- ✓ Dopo circa 5 minuti il cous cous sarà idratato.
- ✓ Condire il cous cous con i calamari e le zucchine preparate precedentemente.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Calamari
- Cous cous
- Olio extra vergine d'oliva
- Vino bianco secco
- Aglio
- Sale
- Pepe



### ◦ Frittata di zucchine al forno ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a rondelle; tritare il prezzemolo e la cipolla.
- ✓ Sbattere le uova insieme alla ricotta. Condire con sale e pepe.
- ✓ Unire le zucchine cotte in padella insieme alla cipolla, unire il formaggio grana grattugiato.
- ✓ Amalgamare bene tutti gli ingredienti.
- ✓ Oleare una teglia e versarvi dentro quanto fatto.
- ✓ Cuocere in forno a 180°.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Uova
- Cipolla
- Ricotta
- Formaggio grana
- Prezzemolo
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe



### ◦ Tiella di zucchine ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Pulire e tagliare a fette le zucchine, le melanzane, le patate.
- ✓ Tagliare i pomodori in quarti.
- ✓ Tritare la cipolla, l'aglio, il prezzemolo.
- ✓ In una pirofila ben oleata aggiungere il trito di cipolla e aglio.
- ✓ Disporre a strati le fette delle patate condite con sale e il pecorino.
- ✓ Unire il riso crudo, tenuto in acqua per almeno 30 minuti e ben scolato, le fette di zucchine e finire con lo strato di melanzane.
- ✓ Condire il tutto con sale, pecorino, capperi, origano e pomodori.
- ✓ Coprire con brodo vegetale o acqua e cuocere in forno per un'ora circa a 190°.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Melanzane
- Patate
- Formaggio Pecorino grattugiato
- Prezzemolo
- Cipolla
- Origano
- Peperoncino
- Olio extra vergine d'oliva
- Aglio
- Capperi dissalati
- Pomodori
- Riso
- Sale



### ◦ *Pagnotta con salmone, fiore di zucca alla ricotta e burrata* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare il salmone in dadi e condirlo con sale, pepe, buccia di limone grattugiata e timo.
- ✓ Farcire il fiore di zucca, dopo averlo pulito, di ricotta aromatizzata al pesto, passarlo in pastella e friggerlo.
- ✓ Tagliare a metà la pagnotta e bruschettarla su piastra.
- ✓ Farcire la pagnotta iniziando con la burrata, adagiarvi il fiore di zucca e finire con il salmone.

#### INGREDIENTI

- Salmone abbattuto
- Fiore di zucca
- Burrata
- Pagnotta tipo marsigliese
- Buccia di limone
- Sale
- Pepe
- Timo limonato



### ◦ *Involtini di zuccina, ricotta e salmone* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a fettine e grigliarle.
- ✓ Condirle con sale, pepe, olio, menta.
- ✓ Mescolare la ricotta con sale, pepe e poca buccia di limone grattugiata (solo la parte gialla).
- ✓ Su ogni fettina di zuccina spalmare la farcia di ricotta e arrotolarla con cura.
- ✓ Sistemare l'involentino in piedi e mettere al centro una fettina di salmone affumicato.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Menta
- Limone
- Salmone affumicato

### ◦ *Filetto di spigola con scaglie di zucchine* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare la zuccina a rondelle.
- ✓ Condire i filetti con un trito di timo, buccia di limone, sale, pepe, olio.
- ✓ Far insaporire per almeno mezz'ora.
- ✓ Sistemare il pesce in teglia oleata e ricoprire i filetti con le rondelle di zucchine leggermente accavallate.
- ✓ Condire con sale, pepe e un filo d'olio.
- ✓ Cuocere in forno a 180° per 15 minuti circa.

#### INGREDIENTI

- Filetti di spigola
- Zucchine
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Timo
- Scorza di limone
- Prezzemolo

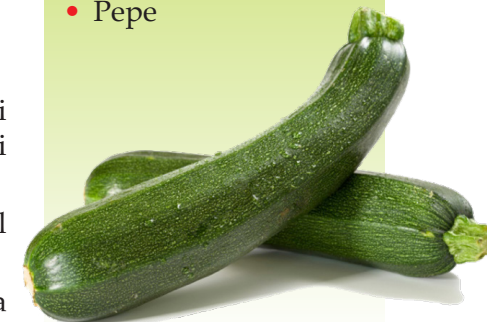
### ◦ *Torino di mozzarella con gamberi e zucchine* ◦

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare le zucchine a cubetti. Sgusciare i gamberi e tagliare le code a rondelle; pulire i fiori di zuccina e tagliarli a listarelle.
- ✓ In un fondo di olio e aglio cuocere i gamberi per qualche minuto, salare, pepare.
- ✓ Cuocere alla stessa maniera le zucchine e poco prima del termine della cottura aggiungere i fiori tagliati a striscioline.
- ✓ Condire con sale e pepe.
- ✓ Dividere le mozzarelle in tre fette.
- ✓ Su un piatto piano disporre una fetta di mozzarella condirla con una cucchiata di gamberi e una di zucchine e fiori.
- ✓ Continuare con la stessa procedura sino al termine degli ingredienti.
- ✓ Finire con un filo d'olio extra vergine d'oliva e una macinata di pepe.

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Fiori di zuccina
- Mozzarella
- Gamberi
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Pepe





### • Torta salata con ripieno di zucchine •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Tagliare a cubetti le zucchine e cuocerle in un fondo di olio e cipolla.
- ✓ Farle freddare e amalgamare con le uova, il formaggio e la panna
- ✓ Con la sfoglia foderare una tortiera, riempire col ripieno chiudendo i bordi verso l'interno.
- ✓ Pennellare con uova sbattute e salate.
- ✓ Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

#### INGREDIENTI

- Pasta sfoglia
- Zucchine
- Cipolla
- Sale
- Pepe
- Uova
- Grana grattugiato
- Panna



### • Marmellata di zucca gialla •

#### PREPARAZIONE

- ✓ Lavare la zucca, sbucciarla ed eliminare i semi.
- ✓ Tagliare a pezzi.
- ✓ In un tegame mettere la zucca, lo zucchero, il succo d'arancia, di limone la cannella e la noce moscata.
- ✓ Cuocere a fuoco lento fino a che la zucca si sarà disfatta.
- ✓ Togliere dal fuoco e passare il tutto al setaccio.
- ✓ Aggiungere il liquore.
- ✓ Versare in vasetti di vetro, tappare e capovolgere.
- ✓ Quando raffreddati conservare in luogo asciutto.

#### INGREDIENTI

- 1 kg Polpa di zucca gialla
- 1 Arancia
- 1 Limone
- 350 g Zucchero
- 15 g Cannella
- 1 Pizzico di noce moscata
- 1 Bicchierino di liquore



### BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- F. Mollica *Puglia* - Locopress / Mesagne (BR)
- Fra D. Palombi *Piante medicinali* - Arti grafiche Tofani / Alatri
- *La Cucina tradizionale Pugliese* - La Gazzetta del Mezzogiorno
- *Antichi Sapori & Vecchie Delizie* - Proloco Latiano
- N. Di Donno / S. Lamusta *Sapori e Aromi*

Tiemme industria grafica /Manduria

(Le immagini sono a puro titolo di esempio. Spesso non corrispondono alla ricetta data.)

## Indice

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Presentazione<br><i>(di Cosimo Galasso)</i>                                 | 3  | Minestrone con la zuccina                                      | 18 |
| Quant'è bella la cucuzza...<br><i>(di Vincenzo Mustich)</i>                 | 4  | Zuccina alla poverella   | 19 |
| Lu fiuru  | 5  | Zucca gialla stufata   | 19 |
| La zucca e la zuccina   | 6  | Zucchine trifolate   | 19 |
| RICETTE   |    | Zucchine in agrodolce  | 20 |
| Fiori in pastella semplice  | 7  | Zucchine in carpaccio  | 20 |
| Fiori in tempura  | 7  | Spiedoni di verdure grigliate                                  | 20 |
| Fiori di zucca ripieni  | 8  | Zucchine gratinate   | 21 |
| Fiori di zucca ripieni al forno   | 8  | Zucchine e patate gratinate                                    | 21 |
| Pizza bianca con zucca e fiori di zuccina                                   | 9  | Crostoni   | 21 |
| Frittata di fiori di zucca  | 9  | Zuccina fritta   | 22 |
| Polpette di fiori con melanzane   | 10 | Mozzarella in carrozza con<br>zuccina e il suo fiore           | 22 |
| Polpette di fiori, funghi e asparagi  | 10 | Zuccina con le uova  | 22 |
| Pastella con lievito di birra   | 11 | Polpette di zuccina  | 23 |
| Alcuni ripieni per i fiori di zucca   | 11 | Polpette di zuccina e ricotta                                  | 23 |
| Spaghetti, fiori di zucca e tonno   | 11 | Fagottini di zucchine e funghi con fonduta                     | 24 |
| Le zucchine   | 12 | Fagottini di carne con zucchine,<br>scamorza e mortadella      | 24 |
| Spaghetti zucchine e ricotta  | 12 | Saccottini di zucchine con pancetta e<br>formaggio filante     | 25 |
| Spaghetti con zucchine, pancetta e uova                                     | 12 | Parmigiana di zucchine grigliate e patate                      | 25 |
| Paccheri con pesto di zucchine  | 13 | Zucchine ripiene   | 26 |
| Maccheroncini con salsa tonno e zucchine                                    | 13 | Cous cous con zucchine e calamari                              | 26 |
| Maccheroncini con pesto di zucchine e<br>formaggio cremoso                  | 13 | Frittata di zucchine al forno                                  | 27 |
| Rigatoni all'ortolana e crema di stracchino                                 | 14 | Tiella di zucchine   | 27 |
| Penne rigate con broccoli e zucchine  | 14 | Pagnotta con salmone,<br>fiore di zucca alla ricotta e burrata | 28 |
| Risotto con zuccina   | 15 | Involtini di zuccina, ricotta e salmone                        | 28 |
| Risotto zucchine e gamberetti   | 15 | Filetto di spigola con scaglie di zucchine                     | 29 |
| Risotto capperi e zucchine  | 16 | Torrino di mozzarella<br>con gamberi e zucchine                | 29 |
| Riso, patate, zuccina e cozze   | 16 | Torta salata con ripieno di zucchine                           | 30 |
| Fusilli al pesto di basilico, zucchine<br>trifolate e battuto di mozzarella | 17 | Marmellata di zucca gialla                                     | 30 |
| Pasta al forno con zucchine   | 17 | Bibliografia e sitografia                                      | 31 |
| Crespelle con zucchine e mozzarella   | 18 |  |    |

Finito di stampare  
nel mese di settembre 2022  
presso  
LOCOPRESS industria grafica  
Mesagne (BR)





*Palazzo famiglia Pepe  
Via Angelo Ribezzi angolo via Francesco De Virgilis*

Si ringraziano per la collaborazione:

**TENUTA MORENO**  
Great Hotel

C.da Moreno - 72023 Mesagne (Br) - Tel. 0831.721457 - Fax 0831.721457

**La Casa dei Fiori**  
*i Messaggeri*

ADDORNI FLOREALI PER TUTTE LE CERIMONIE  
IMPRESA ONORANZE FUNEBRI  
TRASPORTI NAZIONALI ED ESTERI

72022 LATIANO (BR) Tel. neg.: 0831.724970  
Via Cavour, 4 Tel. ab. : 0831.725723

**UNIBEDMATERASSI**  
sistemi di riposo

MESAGNE (BR) - via Mannarino, 1  
Tel. 0831 777688  
[www.unibed.it](http://www.unibed.it) - [info@unibed.it](mailto:info@unibed.it)