

# Fiori di zucca con pomodori teriyaki

## INGREDIENTI

10 Porzioni

### Per i fiori di zucca:

|              |                                               |
|--------------|-----------------------------------------------|
| <b>600 g</b> | di fiori di zucca (30 pezzi da 20 g ciascuno) |
| <b>300 g</b> | di hummus                                     |
| <b>200 g</b> | di mix per pastella tempura                   |
| <b>1 l</b>   | di olio per friggere                          |
|              | Sale marino                                   |
|              | Peperoncino in polvere                        |

### Per il mix di pomodori:

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| <b>200 g</b>  | di cipolle rosse, tagliate a striscioline sottili |
| <b>10 g</b>   | di aglio, tagliato a striscioline sottili         |
| <b>500 g</b>  | di ceci, cotti                                    |
| <b>2 kg</b>   | di pomodori misti, tagliati a pezzetti            |
| <b>300 ml</b> | <u>Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman</u>           |
| <b>50 g</b>   | di senape                                         |
| <b>50 g</b>   | di miele                                          |
| <b>200 ml</b> | di olio d'oliva, più un po' per friggere          |
| <b>10 g</b>   | di foglie di basilico                             |
| <b>10 g</b>   | di coriandolo                                     |
| <b>50 g</b>   | di pinoli, tostati                                |

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Rimuovi i pistilli all'interno dei fiori di zucca. Con l'aiuto di una sac à poche, riempi ogni fiore con circa 10 g di hummus. Prepara la pastella tempura seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Riscalda l'olio della friggitrice a 175 °C, immergi i fiori nella pastella e friggili fino a doratura. Scola i fiori su carta assorbente e condiscili con sale marino e peperoncino in polvere.

### Passaggio 2

In una padella, soffriggi la cipolla, l'aglio e i ceci con un po' di olio d'oliva a fuoco medio per 1-2 minuti. Aggiungi i pomodori ai ceci caldi e mescola delicatamente. In una ciotola, mescola la Marinata Teriyaki Kikkoman, la senape, il miele e l'olio d'oliva fino a ottenere una vinaigrette. Versala quindi sui pomodori.

### Passaggio 3

Distribuisce il mix di pomodori teriyaki nei piatti, guarnisci con le foglie di basilico e coriandolo. Disponi infine tre fiori di zucca fritti sopra ai pomodori e completa il piatto con i pinoli tostati.