



# Contorni vegani

## FIORI DI ZUCCA IN PADELLA



### *Ingredienti*

400 g di FIORI DI ZUCCA  
.....

2 PICCOLE ZUCCHINE  
.....

3 cucchiaini di OLIO EVO  
.....

1 SCALOGNO CO.P.A.P  
.....

3 cucchiaini di ACQUA  
.....

SALE q.b.  
.....

PEPE q.b.

### *Procedimento*

- Lavate e pulite i fiori di zucca, è importante che eliminate il pistillo che li rende più amarognoli.
- Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle. Mettetele in una padella capiente con lo scalogno sbucciato e tritato, aggiungete l'olio e fate soffriggere a fuoco medio per due minuti.
- Unite l'acqua, salate, pepate e fate stufare per 5 minuti, coprendo la padella.
- Aggiungete alle zucchine i fiori di zucca interi con un altro pizzico di sale e pepe e fate cuocere per 5 minuti, mescolando delicatamente ogni tanto.
- Servite in tavola.