

SOLADELLA TOSCANA

Ingredientes:

- 300 gr. de Calabacines pequeños
- 20 flores de Calabaza
- 250 gr. de Harina de Trigo o de Espelta
- 50 gr. de Parmesano rallado
- 1 Huevo
- Leche
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Mantequilla
- Sal

Monda las flores y los calabacines, corta en rodajas finas los calabacines y en tiras las flores. Colócalas en un colador y añade sal. Espera una hora para que la sal elimine el agua en exceso y entonces escurre lo más posible las verduras. Ponlas en una sartén con unas cucharadas de aceite y cocínalas durante unos diez minutos a fuego lento.

Transfiere las flores y los calabacines a una fuente, agrega la harina, el huevo, el parmesano rallado y tanta leche como sea necesario para obtener una masa blanda. Mezcla bien el todo entonces viértelo en una cacerola para horno de unos 40 cm. de diámetro previamente untado con mantequilla. Métela en el horno caliente (200°).

La Soladella estará lista cuando haya adquirido un color dorado y una consistencia crujiente.