

SECONDI PIATTI

## Totani croccanti al forno

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



I **totani croccanti al forno** sono davvero ottimi e veloci da cucinare, se vuoi velocizzare ulteriormente i tempi di preparazione puoi acquistare gli anelli già pronti che si trovano sempre in pescheria.

Questa ricetta degli **anelli di totano al forno** è particolarmente adatta anche in un regime dietetico, l'utilizzo del **panko**, più leggero rispetto al pangrattato tradizionale, e la cottura del totano al forno evita la frittura regalando comunque un secondo piatto godevolissimo e privo di sensi di colpa.

I totani al forno gratinati sono anche una ricetta furba in caso tu stia organizzando una cena con più

portate, infatti puoi preparare prima gli anelli di totano impanati e metterli in forno solo una ventina di minuti prima di portarli a tavola, nel frattempo tu ti dedichi ad altro.

Prima di vedere insieme la nostra ricetta passo passo e capire **come cucinare i totani al forno**, ti lascio l'idea per un menù a base di pesce che realizzi tranquillamente in un'ora di tempo, a patto che il pesce lo pulisci e prepari in anticipo, come secondo piatto, ovviamente inserirai i nostri totani croccanti al forno!

[Cocktail di gamberi](#)

[Lasagne di pesce veloci](#)

[Crostata con crema al limone](#)

## INGREDIENTI

TOTANO 500 gr

PANKO in alternativa pane secco macinato grossolanamente -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

LIMONE 1

## PREPARAZIONE

- 1 Pulisci bene i totani, spellali e utilizza solo le sacche, i tentacoli e le pinne, puoi tranquillamente congelarli per poi utilizzarli per altre ricette.

Taglia le sacche a filetti, scegli tu le dimensioni, e raccoglile in una pirofila.



**2** A questo punto spremi mezzo limone con uno spremiagrumi, versa il succo ricavato sugli anelli di totano, mescola e lascia leggermente marinare.

Nel frattempo prepara la panatura: versa del panko in una pirofila, se non hai a disposizione il panko, prepara la panatura con del pane secco grattugiato grossolanamente.





- 3 Passa gli anelli di totani nella panatura poi distribuiscili su di una teglia ricoperta con della carta da forno leggermente oleata.





4 Versa ancora sui totani panati, se gradisci, un filo d'olio e insaporisci con un pizzico di sale.



5 Cuoci in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 10-15 minuti, fino a raggiungere completa doratura.



- 6 Trascorso il tempo di cottura, sforna e servi accompagnando gli anelli di totano al forno, con delle fette di limone tagliate al momento.

