

SECONDI PIATTI

## Insalata totani rucola e pinoli

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [4 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

500 g di totani  
50 g di rucola  
20 g di pinoli  
4 cetriolini sotto aceto  
sale  
pepe  
aceto  
succo di limone.

### PREPARAZIONE

- 1 Mettere a cuocere i totani in acqua bollente salata a cui abbiamo aggiunto 1|2 bicchiere di aceto.



**2** Cuocere per 4 minuti, scolare e raffreddare

Lavare la rucola, scolarla e tagliarla a listarelle, metterla in una ciotola con i pinoli e i cetriolini tagliati a rondelline.



**3** Aggiungere i totani e mescolare bene.



4 Condire con olio, sale pepe e succo di limone.

