

SECONDI PIATTI

Totani ripieni

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

1 totano di media grandezza a persona
salsa di pomodoro
prezzemolo
una manciata di menta
capperi dissalati
pangrattato
2 uova
pepe nero
olive verdi.

PREPARAZIONE

1 Pulite i totani tagliando i tentacoli e lasciando intatta la testa che verrà farcita con il ripieno più tardi.

Soffriggete i tentacoli tagliati a piccoli pezzettini. Aggiungete sale e del vino e cuocete a fuoco basso per un po'.

Rimuovete il pesce dalla padella e, a fuoco basso, aggiungete altro olio, soffriggete due

spicchi d'aglio, aggiungete il pomodoro, il prezzemolo tritato e del sale. Cuocete la salsa per un po'.

Nel frattempo, preparate il ripieno con due uova sbattute, il pangrattato, le olive tritate, il pepe nero, i capperi tritati e i tentacoli.

Farcite il pesce, chiudetene l'estremità con degli stuzzicadenti o, meglio, con dello spago da cucina e ago, cucendo l'apertura.

Cuocete in salsa di pomodoro per quanto è necessario.

Potete anche cuocere il pesce in forno su di una teglia unta con olio e un po' di vino bianco.

In questo caso è meglio non utilizzare l'uovo nel ripieno ma aggiungere altre erbe aromatiche come menta e basilico e delle acciughe dissalate.

Per rendere il pesce più morbido, soffriggetelo per un secondo in padella per asciugarlo, prima di farcirlo.