

Insalata di totani

di: *Cookaround*



Fresca, golosa, leggera e facile da fare, l'insalata di totani è la ricetta perfetta per chi vuole portare a tavola in piatto sfizioso a base di mare. Perfetta come antipasto, ma apprezzatissima anche come secondo piatto se dosato in quantità maggiore. I totani cotti in questo modo diventano teneri e dolci, e si sposano benissimo per essere abbinati agli altri ingredienti.

Un'insalata un po' diversa da quella a cui siamo abituati, ma il risultato è davvero favoloso! provate questa ricetta squisita e vedrete che bontà. Ci darete senz'altro ragione!

Se siete alla ricerca di altri piatti estivi, ecco per voi altre ricette di insalate:

[insalata sfiziosa](#)

[insalata di melanzane](#)

INGREDIENTI

GAMBERETTI SGUSCIATI 250 gr

TOTANI 400 gr

TONNO SGOCCIOLATO 240 gr

FAGIOLINI 250 gr

MAIS 100 gr

POMODORINI CILIEGINO 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

SUCCO DI LIMONE 1

PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dell'insalata di totani, per prima cosa prendete i fagiolini e tagliateli a metà, così poi i i pomodorini e i totani tagliati ad anelli.





2

Da parte fate un'emulsione di succo di limone, unite circa il doppio di olio, rispetto al limone sale e pepe.





3 Sbollentate i gamberetti pochi secondi fino a che cambiano colore in acqua salata

e i totani tagliati ad anelli per 3 minuti.





4 Sbollentate quindi i fagiolini tagliati a metà in acqua salata e tuffateli subito nel ghiaccio.





5 Ora riunite in una ciotola i gamberetti, i totani, il tonno, il mais, i pomodorini divisi a metà e

versate l'emulsione quindi servite.



