

Insalata di totani



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

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 con una vasta scelta di 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](#)

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

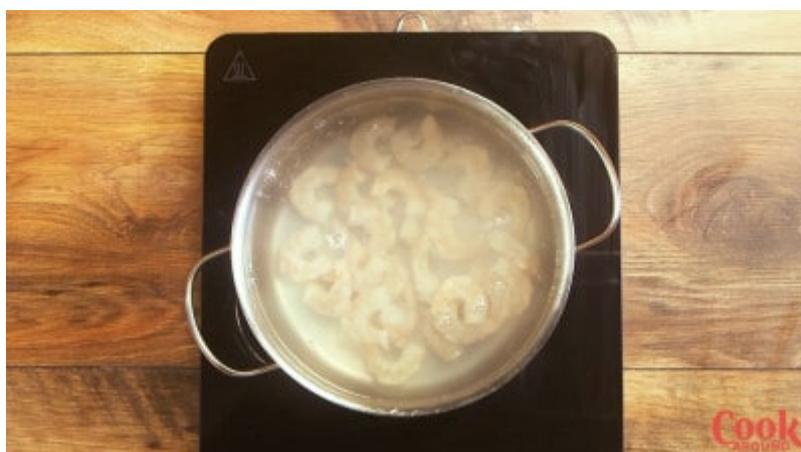
Da parte fate un'emulsione di succo di limone, unite circa il doppio di olio, rispetto al limone sale e pepe.





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.



