

SECONDI PIATTI

# Totani croccanti al forno

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



## INGREDIENTI

TOTANO 500 gr

PANKO in alternativa pane secco macinato  
grossolanamente -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

LIMONE 1

I totani croccanti al forno sono davvero ottimi! Facili e veloci sono anche leggeri perché evitando la frittura hanno pochissime calorie ma non per questo hanno meno gusto. La ricetta che vi proponiamo infatti è una di quelle che vi tornerà utile anche quando dovete organizzare un menù di pesce e volete quanto meno anticiparvi con il secondo. In effetti vi basterà prepararli come chi di seguito vi spieghiamo per poi metterli in forno e nel frattempo potrete dedicarvi ad altro. Ecco la ricetta, provatela e vedrete che buoni! Un primo piatto da abbinare? Provate anche la [pasta con cozze e mollica](#) !

# PREPARAZIONE

- 1 Quando avete voglia di preparare i totani croccanti al forno, prima di tutto pulite bene i totani, spellateli e utilizzate solo le sacche, i tentacoli e le pinne, potete tranquillamente congelarli per poi utilizzarli per altre ricette. Tagliate le sacche a filetti, scegliete voi le dimensioni e, raccoglietele in una pirofila.



- 2 Spremete a questo punto mezzo limone, versate il succo ricavato sugli anelli di totano, mescolate e, lasciate leggermente marinare. Preparete nel frattempo la panatura: versate del panko in una pirofila, se non avete a disposizione il panko, preparate la panatura con del pane secco, macinato grossolanamente.



**3** Passate gli anelli di totani nella panatura, poi distribuiteli su di una teglia ricoperta con della carta da forno, leggermente oleata.





4 Versate ancora, sui totani panati, se gardite, un filo d'olio e insaporite con un pizzico di sale.





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



- 6 Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite accompagnati da delle fette di limone.



