

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.

