

SECONDI PIATTI

Totani ripieni

di: *Romina*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **50 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Questa ricetta dei **totani ripieni** che andiamo a darvi è davvero particolare, si tratta infatti di una variante che prevede le verdure come farcia. Qui sono state utilizzate delle zucchine ad esempio ma senon fosse la stagione giusta potete tranquillamente sostituirle con altre verdure a vostro piacimento.

La cottura in padella poi, li rende teneri al punto giusto e il risultato finale sarà perfetto. Provate questa ricetta a prova di inesperti perché è decisamente facile.

Seguendo il nostro passo passo i totani ripieni verranno ottimi!

Con il totano inoltre potrete realizzare anche tante altre ricette come ad esempio il cacciucco alla livornese: un grande classico da provare!

INGREDIENTI

TOTANI (5) - 500 gr
PASSATA DI POMODORO 800 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
CAPPERI DISSALATI 15 gr
PANE RAFFERMO 200 gr
OLIVE NERE 50 gr
FILETTI DI ACCIUGHE SOTT'OLIO 3
AGLIO 1 e 1/2 spicchio -
BASILICO
BRODO DI PESCE (circa 100 g) -
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Preparazione

- 1 Quando volete fare i totani ripieni per prima cosa pulite i totani e tagliatene uno a dadini, quindi tritate prezzemolo con le olive e capperi.





2 Fatto ciò saltate per pochi minuti in padella il tutto con olio e le alici.



3 Ora mmollate il pane con del brodo di pesce, oppure semplicemente in acqua e

unite al trito $\frac{1}{2}$ spicchio di aglio spremuto ed i totani saltati.





4 Con questa farcia riempite i totani con il composto di pane chiudete con uno stecchino.



5 in una padella capiente rosolate l'aglio con un giro di olio quindi

unite la passata di pomodoro e aggiungete anche il basilico. Regolate di sale.

A questo punto aggiungete i totani, coprite e cuocete 50 minuti a fuoco basso girandoli di tanto in tanto.



