

SECONDI PIATTI

# Totani ripieni in umido

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [40 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

TOTANO 1 kg  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tavola  
VINO BIANCO ½ bicchieri  
POMODORO PELATO 400 gr  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
SALE

La ricetta dei **totani ripieni in umido** è decisamente ottima. Si tratta di un gustoso secondo piatto di mare che ben si presta a pranzi o cene anche formali. Il totano grazie alla cottura in umido diventa tenero e gustoso e conserva in sé tutto il sapore del mare e il suo ripieno semplice e morbido rende il tutto ancora più buono. Questa è una ricetta adatta a tutti anche a chi non è molto esperto in cucina ma che comunque ha voglia di realizzare un piatto gustoso e piacevole al palato. Sappiate che se amate i totani potete realizzare anche una [deliziosa paella valenciana](#)!

# PREPARAZIONE

- 1 Pulite i totani togliendo anche la pellicina esterna e tenete da parte i tentacoli anch'essi puliti.



- 2 In una tazza, mettete a bagno nel latte il pane grattugiato.

In una ciotola mettete il prezzemolo e l'aglio tritati, il pepe, aggiungete le uova, il pane ammorbidito, il parmigiano, la maggiorana ed il sale.



- 3 Farcite i totani fino a tre quarti con un cucchiaino da caffè e chiudete con uno stuzzicadenti.

Se avanza del ripieno, lo aggiungerete al sughetto.



- 4 Mettete l'aglio in una padella con l'olio, quando sarà caldo adagiatevi i totani e fateli rosolare da entrambe i lati.

Punzecchiateli per evitare che scoppino.



- 5 Aggiungete eventualmente il resto del ripieno se avanzato, quindi bagnate con il vino a fate evaporare.



**6** Cuocete per 5 minuti circa, aggiungete i pelati, il peperoncino e salate.



**7** Proseguite la cottura per altri 15-20 minuti circa, quindi spolverizzate con il prezzemolo tritato.



## CONSIGLIO

**Potrei aggiungere dei capperi e delle olive al ripieno?**

Sì certo questo ripieno si presta a molte varianti.

**Posso preparare in anticipo questo piatto?**

Io ti consiglio di farlo al momento.

**Potrei surgelare la porzione avanzata?**

Un po' ne perde il gusto ma puoi surgelare.