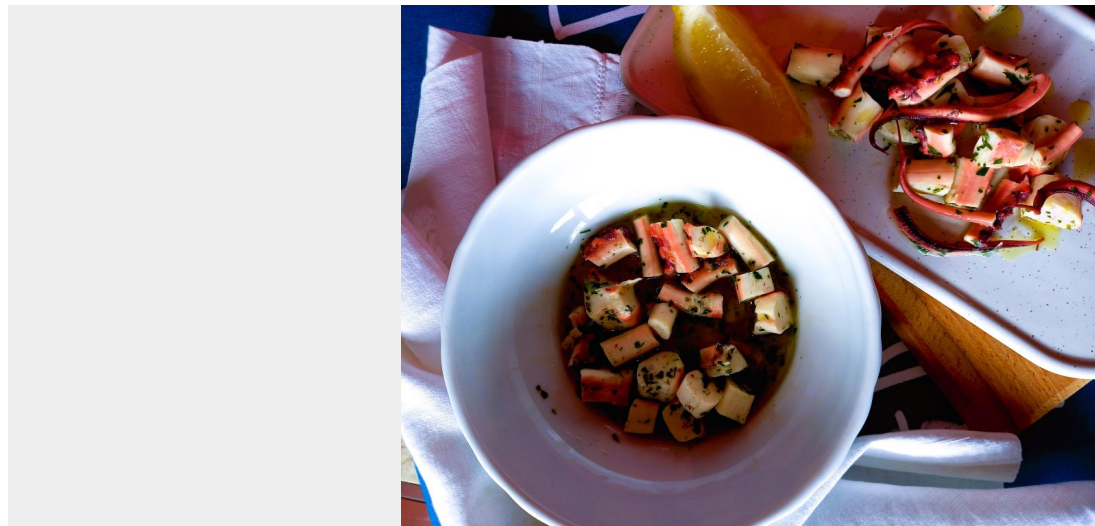




TENTACOLI DI TOTANO IN INSALATA

Posted on 6 Agosto 2023 by B.B



Ingredienti

RICETTA

- Gr 700 Tentacoli di Totano
- 2 limoni Bio
- 1 Cucchiaino Olio Extra Vergine Oliva
- QB Prezzemolo tritato
- QB sale
- QB Pepe Nero
- QB Scorza Limone Bio
- 1 Pentola acqua

Procedimento

PREPARAZIONE

- Porta acqua a bollore
- Lava Tentacoli
- Quando l'acqua bolle mettere a cuocere i tentacoli
- Immergili per tre volte su e giù come [POLPO](#)
- Porta a bollore, copri, abbassa la fiamma
- Cuocere per 40 minuti circa
- Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco e lasciare freddare nella sua acqua
- Appena tiepidi mettere i tentacoli in un piatto



- Eliminare la pelle in eccesso
- Tagliare a rondelle
- Preparare battuto di prezzemolo
- Condire con Sale, Pepe, Olio, Prezzemolo, Succo e Scorza di Limone
- Riporre in frigorifero per almeno 1 ora
- Servire con ottimo vino bianco Italiano



TENTACOLI DI TOTANO IN INSALATA :

I tentacoli di TOTANO in insalata, sono stati per me una vera scoperta. Costano pochissimo, sono di stagione tra aprile e luglio.

Si preparano in un attimo e vi assicuro che in quanto a gusto e presenza, non hanno nulla di invidiare al polpo.

Delicatissimi e saporitissimi sono grandi alleati del nostro portafogli, pensate che costano solo un terzo del prezzo del polpo!

In alternativa tra settembre e dicembre si possono utilizzare i tentacoli di CALAMARO, gusto e risparmio garantiti anche in questo caso. Li avete mai assaggiati? Ve li consiglio entrambi.

I tentacoli di totano o di calamaro che siano, sono ottimi in insalata oppure affogati nel modo più classico : "Alla Luciana"

La ricetta che vi propongo è semplicissima, veloce, gustosissima e soprattutto light! Hanno meno di 100 calorie ogni 100 grammi di prodotto per cui sono molto adatti alle diete ipocaloriche, sono ricchi di proteine, vitamine e sali minerali amici del nostro benessere.

L'insalata di tentacoli è un piatto estivo perfetto per un aperitivo o un antipastino di mare. Si presta benissimo anche come secondo piatto se accompagnata a verdure miste grigliate.

I tentacoli di totano sono piacevolissima scoperta dal gusto intenso e delicato, costo contenuto e un livello di impegno decisamente basso.

Per me mai più senza!

Buona tavola e felice estate !