



TOTANI RIPIENI IN PADELLA LIGHT

Posted on 30 Maggio 2023 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

8 TOTANI MEDI

1/2 BICCHIERE VINO BIANCO

1 PEPERONE

150 GR POMODORINI

3 ZUCCHINE

QB TIMO

QB SCORZA LIMONE BIO

1 GIRO OLIO EXTRA VERGINE OLIVA

QB PEPERONCINO O PEPE NERO MACINATO

QB ACQUA



FARCIA

FARCIA

20 MANDORLE
1 CUCCHIAIO DI FARINA DI MAIS
1 PRESA DI SALE
10 FOGLIE DI BASILICO
5 FOGLIE DI MENTA
1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
1 CUCCHIAINO OLIO EXTRAVERGINE OLIVA
QB SCORZA LIMONE BIO

Procedimento

PULIZIA TOTANI [segui Link](#)

PREPARAZIONE FARCIA

In un Mixer mettiamo le mandorle con le erbe aromatiche, l'olio e la farina di mais: tritiamo fino a raggiungere un composto omogeneo e morbido. mettiamo in frigorifero a riposare e procediamo con la ricetta

COTTURA TOTANI

Puliamo e tagliamo a pezzi grossi tutte le verdure: PEPERONE POMODORINI e ZUCCHINE, mettiamo da parte ci serviranno tra poco

Dopo aver pulito e lavato bene i totani possiamo riempirli con la farcia che abbiamo messo da parte, chiudiamo il totano con uno stuzzicadenti

In una padella antiaderente ben calda mettiamo a rosolare i totani con i loro ciuffi e il timo, facciamoli scottare rigirandoli più volte, una volta dorati sfumiamo con il vino. Lasciare evaporare il vino

Quando l'alcol sarà sfumato aggiungiamo tutte le verdure che abbiamo pulito in precedenza, facciamo insaporire per un minuto facendo attenzione che non brucino

Aggiungiamo acqua a coprire, senza annegare e lasciamo cuocere a fuoco dolce fino ad assorbimento dei liquidi

Servire con scorza di limone grattugiata e un giro di olio extravergine





TOTANI RIPIENI IN PADELLA LIGHT : POMODORINI ZUCCHINI E PEPERONI

I totani ripieni in padella sono un secondo light, fresco e gustosissimo. Un piatto completo grazie alla presenza delle verdure che sono un contorno perfetto

Il Totano spesso bistrattato in quanto parente povero del calamaro, mollusco dalle carni più tenere per questo considerato pregiato rispetto al totano, invece è un ingrediente di tutto rispetto.

Questo mollusco è ricco di nutrienti preziosi per il nostro organismo come Omega3 vitamine e sali minerali, ha il vantaggio di costare molto meno del calamaro ed essere altrettanto buono

Non ci sono dubbi quindi, totani per tutti!

Grazie della visita, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light

Buona Tavola e Buon Gusto a Voi!