

TOTANI FARCITI AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 totani di 150 g,
- 200 g di gamberetti sgusciati,
- 2 carciofi grandi,
- 1 mazzetto di prezzemolo,
- 1 spicchio di aglio,
- succo di limone,
- 1 bicchiere di vino bianco secco,
- olio d'oliva extra-vergine,
- pepe,
- sale.

Pulite i totani facendo attenzione a non rompere le sacche.

Eliminate il becco e gli occhi.

Staccate i tentacoli e tritateli finemente coi gamberetti.

Pulite i carciofi, eliminando le foglie più dure, tagliateli a fettine sottili e metteteli a bagno in acqua acidulata col succo del limone.

Fate rosolare l'aglio in 3 cucchiainate d'olio poi aggiungete i carciofi ben scolati (a questo punto io ho eliminato l'aglio, ma si può anche lasciarcelo), portate a cottura (la pentola a pressione accorcia considerevolmente i tempi), quindi unite i tentacoli dei totani ed i gamberetti tritati; salate, pepate e bagnate con 1/2 bicchiere di vino bianco.

Lasciate cuocere fino ad ottenere un composto ben legato ed omogeneo (ma non una pappina...).

Riempite le sacche dei totani col composto e chiudeteli con uno stecchino.

Fateli saltare in una padella (suggerirei una antiaderente) con una cucchiainata d'olio (occhio a non bucare le sacche con forchette o simili arnesi punzecchianti o taglienti!), bagnatele con 1/2 bicchiere di vino bianco, spolverizzatele col prezzemolo tritato e portatele a fine cottura, possibilmente trasferendole (su una teglia) in forno a 200 gradi per 40 minuti. Vanno benissimo con del riso pilaf (tanto per restare in tema) e, se volete presentarli in maniera simpatica, portateli in tavola affettati.