

TOTANI RIPIENI 1

Ingredienti per 4 persone:

- 4 totani (circa 600 g),
- olio d'oliva,
- 2 cucchiaini di pangrattato,
- 1 manciata di prezzemolo tritato con 1 spicchetto d'aglio,
- 50 g di formaggio pecorino fresco (o caciotta) tagliato a dadini,
- sale,
- pepe,
- 1 limone (o arancia).

Spellate i totani, staccate il sacco dal corpo centrale dei tentacoli, togliete gli occhi e le cartilagini e lavate molto bene il tutto.

Tritate la parte dei tentacoli e amalgamateli col pangrattato, col trito di prezzemolo e aglio, col pecorino, sale e pepe e con qualche cucchiata d'acqua e d'olio.

Riempite con questo composto, ma non eccessivamente, sacchi interi dei totani e cucite l'apertura o fermatela con uno stecchino di legno.

Disponete su una teglia unta delle fette di limone, sopra mettete i totani, salateli, pepateli ungeteli leggermente e pungeteli con uno spillo.

Metteteli in forno a 220 gradi per un'oretta.