



**Costo**  
**9,5 euro**  
**Calorie 276**

### Totani imbottiti

#### INGREDIENTI

per 4 persone

- 12 totani di circa 15 cm
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 100 g di mollica di pane
- 40 g di grana grattugiato
- 1 uovo
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 dl di vino bianco secco
- sale, pepe

#### PREPARAZIONE

Eliminate ai totani gli occhi e svuotate le sacche, staccate i tentacoli, sciacquate e asciugate. Tritate i tentacoli

con il prezzemolo e lo spicchio d'aglio. Aggiungete la mollica, il parmigiano, l'uovo, sale e pepe e 1 cucchiaino d'olio: otterrete una farcia, con la quale riempire le sacche dei totani fino a 3/4. Chiudete ciascuna con 2 stecchini. In un tegame scaldate l'olio rimasto, disponetevi i totani e rosolateli in modo uniforme. Bagnate con metà del vino, regolate di sale e di pepe, cuocete su fuoco basso e a recipiente coperto per 40 minuti circa, bagnando poco alla volta con il brodo. Servite ben caldi.

### «Vino bianco con uova e totani»

**T**rovare il vino adeguato con pietanze ripiene non è semplice, perché bisogna considerare come cambia il sapore del cibo. Gabriele Galimberti, sommelier, docente e direttore dei corsi Fisar (Federazione sommelier albergatori e ristoratori) della

delegazione di Bareggio (Milano), consiglia: «I pomodori ripieni stanno bene con un Alesio Rosato Doc, mentre per il tacchino ci vuole un vino rosso, un

buon Lagrein dell'Alto Adige Doc, per esempio. Con i totani suggerisco un Bianco, come un fresco Fiano d'Avellino Docg e sempre bianco va bene per le uova, cioè un Bianco di Custoza Doc. Vicino ai peperoni vedo bene un Cabernet Sauvignon Venezia Giulia Igt.



**Gabriele Galimberti**