



Ricetta N. RE000771

Registrata in data 14 Set 2016 alle ore 10:08

da TEAM COSTA DEL CILENTO

## Il totano

Il Team Costa del Cilento presenta la ricetta elaborata dallo Chef Giuseppe Cavallaro con totani ripieni di ricotta e zenzero accompagnati da una crema di zucchine e menta.

Tempo di preparazione: 40 minuti

### Ingredienti per 4 persone

n.12 totanetti da 100 g  
200 g di zucchine  
300 g di ricotta  
zenzero  
menta  
sale  
pepe  
pane casereccio  
rosmarino  
cipolla.

Per il cannolo  
250 g di farina  
100 g di uova  
3 g di lievito  
2 g di rosmarino tritato  
acqua frizzante q.b.

### Preparazione

Pulire i totani separando la testa dal corpo. Con le teste si procede a fare un piccolo ragù aggiungendo il pomodoro per poi impastare il tutto con l'aggiunta di un po' di pane casereccio per ottenere un composto malleabile da cui ricaveremo delle piccole polpette.

Porre i corpi dei totani in padella con aromi e uno spicchio di aglio, un filo di olio e farli cuocere a fuoco lento con il coperchio, fino ad arrivare a cottura.

Per la crema

Facciamo rosolare la cipolla, aggiungiamo le zucchine e lasciamo cuocere. Infine frulliamo con qualche fogliolina di menta.

Riempire i totani con un composto a base di ricotta e zenzero mentre i cannelloni li farciamo con un piccola tartare di totani .