



TOTANI IN GRATELLA

Ingredienti per 4 persone

800 gr. di totani
Uno spicchio d' aglio
Un mazzetto di prezzemolo,
Due manciate di pangrattato,
Olio
Pepe
Sale

Procedimento

Scongela i totani e tagliare i tentacoli, lasciando il sacco e la testa, e tritarli insieme ad un mazzetto di prezzemolo lavato ed all' aglio. Aggiungere al battuto due manciate di pangrattato e condire con olio, sale e pepe. Riempite con questo composto il sacco del pesce ed infilate la "bocca" con uno stecchino. Condite i totani esternamente con olio, sale e pepe e cuoceteli su di una piastra rigirandoli ogni 3-4 min. Togliere lo stecchino prima di servire.