

Totani ripieni estivi keto con uova sode ed erbe aromatiche

Questi **totani ripieni estivi keto** sono pensati per essere preparati con calma, lasciati riposare e serviti **freddi, tiepidi o appena scaldati**. Il ripieno non contiene tonno: resta più delicato, più pulito e lascia protagonista il sapore del totano, profumato con uova sode, erba cipollina, prezzemolo, cipolla e un poco di formaggio.

È una ricetta molto bella per l'estate, perché si può preparare in anticipo e tagliare a fette al momento di servire.

□ Se vuoi abbinarli a un contorno fresco, stanno benissimo con una semplice insalata verde oppure con verdure grigliate chetogeniche.

Ingredienti

Per i totani

- 500 g di totani puliti, con sacche e tentacoli
- 1 litro circa di acqua
- 2 cucchiaini di vino bianco secco
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 fettina di limone, facoltativa
- sale q.b.

Per il ripieno

- tentacoli dei totani già cotti e tritati
- 2 uova sode
- 30 g di cipolla tritata fine
- 1 piccolo spicchio d'aglio oppure aglio in polvere q.b.
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 15 g di olio extravergine d'oliva
- pepe q.b.
- poco sale, solo se necessario

Per servire

- un filo di olio extravergine d'oliva
- prezzemolo fresco
- qualche goccia di limone, facoltativa

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 25 minuti
- **Cottura:** circa 15 minuti per i totani + 5 minuti per il ripieno

- **Riposo consigliato:** almeno 1 ora in frigorifero
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 45 minuti con riposo
- **Difficoltà:** media facile
- **Porzioni:** 2 porzioni abbondanti oppure 3 più leggere
- **Peso finale stimato:** circa 520-550 g
- **Cottura:** acqua bollente + padella

Procedimento

1. Metti le uova in un pentolino con acqua fredda, porta a bollire e cuocile per circa 9-10 minuti. Raffreddale sotto acqua fredda, sguscialle e tienile da parte.
2. Porta a bollire l'acqua con il vino bianco, il prezzemolo, poco sale e, se ti piace, una fettina di limone.
3. Immergi le sacche dei totani e i tentacoli. Cuoci per circa 12-15 minuti, senza prolungare troppo la cottura.
4. Spegni il fuoco e lascia intiepidire i totani nel loro liquido per circa 10 minuti. Questo piccolo riposo aiuta a mantenerli più morbidi.
5. Scola i totani. Tieni da parte le sacche intere e trita finemente i tentacoli.
6. In una padellina scalda l'olio extravergine con la cipolla tritata fine. Falla stufare dolcemente per qualche minuto, senza bruciarla.
7. Aggiungi l'aglio e i tentacoli tritati. Lascia insaporire per 3-4 minuti, poi spegni e fai intiepidire.
8. Trita le uova sode con il coltello, senza ridurle in crema. Devono restare piccoli pezzetti morbidi.
9. In una ciotola unisci i tentacoli stufati, le uova sode tritate, il parmigiano, l'erba cipollina, il prezzemolo e il pepe. Assaggia e aggiungi poco sale solo se serve.
10. Riempi le sacche dei totani già cotte con il ripieno. Non pressare troppo: il ripieno deve restare compatto ma morbido.
11. Chiudi l'estremità con uno stecchino oppure lascia semplicemente la chiusura appoggiata verso il basso, se i totani sono piccoli e stanno bene in forma.
12. Avvolgi i totani ripieni in pellicola o sistemali in un contenitore chiuso e lasciali riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
13. Servili freddi a fette con un filo d'olio, prezzemolo e, se ti piace, qualche goccia di limone. In alternativa puoi scaldarli pochi minuti in padella, a fuoco dolce, senza cuocerli di nuovo troppo.

Consistenza

Il ripieno deve risultare **morbido, profumato e leggermente compatto**, non asciutto e non cremoso.

Le uova sode danno corpo, i tentacoli portano sapore di mare, mentre il parmigiano lega appena senza coprire.

Dopo il riposo in frigorifero i totani si tagliano meglio e le fette restano più ordinate.

Metodo tecnico

In questa versione i totani vengono **cotti prima e farciti dopo**. È una scelta molto utile per una ricetta estiva, perché evita di cuocere troppo il ripieno e permette di servire il piatto anche freddo.

Il punto importante è non stracuocere i totani: una cottura breve e controllata li mantiene più piacevoli. Il riposo nel liquido caldo, a fuoco spento, aiuta a completare la cottura con delicatezza.

Il formaggio deve restare in piccola quantità: serve solo ad arrotondare il ripieno, non a farlo diventare pesante.

Conservazione

I totani ripieni si conservano in frigorifero, in un contenitore chiuso, per **2 giorni**.

Sono perfetti preparati in anticipo e serviti freddi.

Si possono anche scaldare delicatamente in padella con un filo d'olio o un cucchiaio d'acqua.

Si possono congelare, ma non è la scelta migliore: dopo il freezer il totano può diventare un po' più tenace. Se necessario, congelali già cotti e farciti per massimo **1 mese**.

Segreti e trucchi

Non tritare le uova troppo finemente: se restano a piccoli pezzetti, il ripieno viene più bello e più piacevole.

La cipolla va stufata dolcemente, non rosolata forte. Deve dare dolcezza, non gusto bruciato.

L'erba cipollina è molto adatta perché profuma senza coprire il pesce. Il prezzemolo invece dà freschezza e rende il ripieno più mediterraneo.

Non riempire i totani in modo esagerato: anche se sono già cotti, un ripieno troppo pressato rende il taglio meno elegante.

Se vuoi servirli caldi, scaldali appena. Non devono ricuocere, devono solo tornare tiepidi.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **520-550 g**

- **Calorie:** circa 870 kcal
- **Carboidrati:** circa 19 g
- **Proteine:** circa 97 g
- **Grassi:** circa 43 g

Per 1 porzione abbondante

Considerando 2 porzioni da circa **260-275 g** ciascuna:

- **Calorie:** circa 435 kcal
- **Carboidrati:** circa 9,5 g
- **Proteine:** circa 48,5 g

- **Grassi:** circa 21,5 g

Per 1 porzione più leggera

Considerando 3 porzioni da circa **175-185 g** ciascuna:

- **Calorie:** circa 290 kcal
- **Carboidrati:** circa 6,3 g
- **Proteine:** circa 32,3 g
- **Grassi:** circa 14,3 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.