

LE RICETTE DI QUESTE PAGINE  
SONO REALIZZATE  
DA **ALESSANDRO DE SANTIS**  
DELLA SCUOLA DI CUCINA **TEATRO 7**

SCUOLA DI CUCINA

LA PAROLA  
ALLO CHEF **ALESSANDRO DE SANTIS**



POLPO E TOTANI A CONFRONTO,  
ENTRAMBI ACCOMPAGNATI DA  
SALSE FRESCHE PER ARMONIZZARE  
IL GUSTO DEL MARE  
CON I PROFUMI DELL'ORTO

TENTACOLI DI POLPO  
CON VONGOLE E SALSA  
AI POMODORINI GIALLI

# Un tuffo nel mare

TOTANI RIPIENI  
CON SALSA ALL'AGLIO  
E MANDORLE



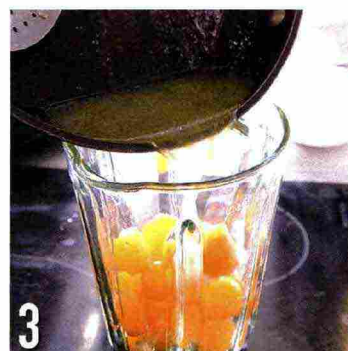
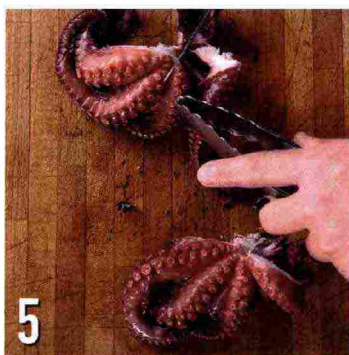
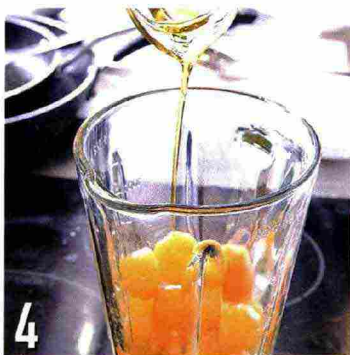
IL TOCCO AGRODOLCE DELLA SALSA DI ACCOMPAGNAMENTO  
AMMORBIDISCE IL GUSTO INTENSO DEI TENTACOLI ARROSTITI

## Tentacoli di polpo con vongole e salsa ai pomodorini gialli

**Ingredienti per 4-6** - Prep.: 20 minuti - Cott.: 30 minuti - Rip.: 1,50 ore - Cal.: 150 a porz.

- ✓ 800 G DI POLPO ✓ 500 G DI VONGOLE VERACI GIÀ SPURGATE
- ✓ 100 G DI POMODORINI GIALLI ✓ 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- ✓ 1 FOGLIA DI ALLORO ✓ 25 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA + 1 CUCCHIAINO
- ✓ 1 SPICCHIO D'AGLIO ✓ SALE ROSA ✓ SALE GROSSO

### La preparazione



**1** - Riempite una pentola d'acqua, unite l'alloro e portate a ebollizione. Aggiungete il sale grosso e immergetevi il polpo 5 volte, prima di lasciarlo cuocere 20 minuti. Lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura, circa 1 ora e 50 minuti. **2** - Fate aprire le vongole in una padella con 10 ml d'olio e lo spicchio d'aglio, 2 minuti a fuoco vivace. Prelevate le vongole aperte e conservate l'acqua di cottura. **3, 4** - Versate nel bicchiere di un frullatore i pomodorini lavati con l'acqua di cottura delle vongole filtrata. Frullate fino a ottenere una salsa omogenea, aggiungendo 1 cucchiaino d'olio e un pizzico di sale rosa se necessario. **5** - Sgocciolate il polpo raffreddato e tagliate i tentacoli. **6** - Versate i tentacoli in una padella con l'olio rimasto e fateli rosolare 5 minuti rigirandoli. **7** - Distribuite nei piatti la salsa di pomodorini e suddividete il polpo con le vongole. Completate con il rosmarino, anche tritato, e servite.

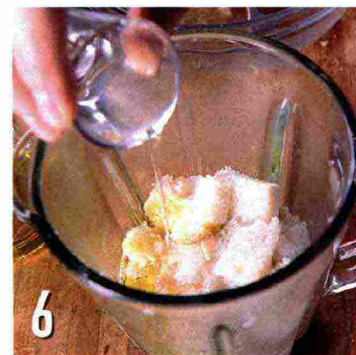
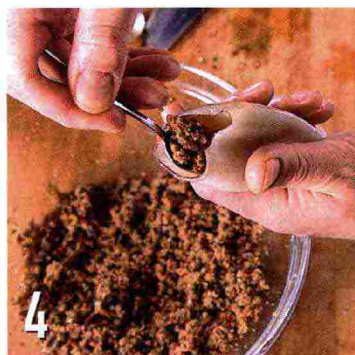
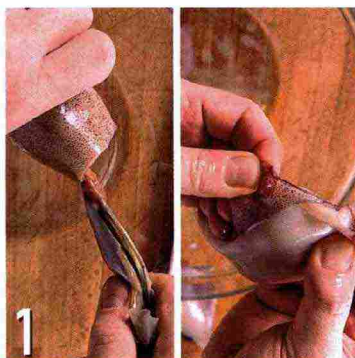
LA FARCITURA CON I POMODORI SECCHI DONA SAPIDITÀ ALLA PREPARAZIONE,  
LA SALSA CHE LA ACCOMPAGNA COMPLETA L'EQUILIBRIO DEI SAPORI

## Totani ripieni con salsa all'aglio e mandorle

**Ingredienti per 4-6** - Preparazione: 45 minuti - Cottura: 25 minuti - Calorie: 480 a porzione

✓ 1 KG DI TOTANI ✓ 100 G DI MOLLICA DI PANE INTEGRALE ✓ 100 G DI POMODORI SECCHI ✓ 1 RAMETTO DI TIMO LIMONE ✓ 10 FILI DI ERBA CIPOLLINA ✓ 60 G DI GRANA PADANO GRATTOGIATO ✓ 1 LIMONE BIO ✓ 50 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA + PER LA COTTURA DEI TOTANI ✓ 600 ML CIRCA DI BRODO DI PESCE ✓ 1 SPICCHIO D'AGLIO ✓ SALE E PEPE PER LA SALSA ✓ 100 G DI MOLLICA DI PANE ✓ 100 G DI MANDORLE SENZA BUCCIA ✓ 1 SPICCHIO D'AGLIO ✓ 500 ML DI ACQUA ✓ 50 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA ✓ 20 ML DI ACETO BIANCO ✓ 1 LIMONE BIO ✓ SALE

### La preparazione



**1** - Pulite i totani togliendo i tentacoli ed eliminando la cartilagine all'interno della sacca e le pinne laterali. Lavateli accuratamente asportando la pellicina con acqua fredda. **2** - Lavate e tritate finemente l'erba cipollina e i pomodori secchi. **3** - Versate la mollica di pane, dopo averla tritata, in una ciotola e condite con sale e pepe, poi aggiungete l'erba cipollina e le foglioline di timo. Unite anche i pomodori secchi, la scorza grattugiata del limone, il Grana grattugiato e l'olio extravergine e mescolate il tutto. **4** - Farcite i totani con il composto ottenuto aiutandovi con un cucchiaino, quindi fissate l'apertura della sacca con uno stuzzicadenti. **PER LA SALSA** **5** - Fate bollire 3-4 minuti le mandorle nei 500 ml di acqua. Amalgamate in una ciotola l'acqua calda con le mandorle, il pane affettato a pezzetti, lo spicchio d'aglio sbucciato e la scorza del limone grattugiata. **6** - Trasferite il tutto nel bicchiere di un frullatore e frullate, versando man mano l'olio, fino a ottenere un impasto omogeneo. Unite l'aceto e regolate di sale. **PER COMPORRE IL PIATTO** **7** - Fate rosolare in una padella lo spicchio d'aglio sbucciato 1-2 minuti in un filo d'olio. Versate i totani ripieni con i loro ciuffi e fate cuocere circa 5 minuti prima di bagnare con il brodo di pesce caldo; proseguite la cottura ancora 15 minuti a fuoco dolce. Servite i totani con la salsa all'aglio e mandorle.

