

## EL CARDO

Esta verdura, tan versátil tiene muy pocas calorías solo 20/100g, mucha agua 93g/100g, 1'4g/100 d proteínas, 3'5g/100 de hidratos de carbono, 1g/100 de fibra y calcio, hierro, vitamina C y vitamina B3 en menor porcentaje. Entre los hidratos de carbono que contiene, se encuentra la inulina, una sustancia muy adecuada para el consumo de personas que padecen diabetes ya que no precisa de insulina para su metabolización. Por otro lado, la Cinarina que contiene y le confiere ese sabor amargo característico, ejerce una gran acción protectora sobre el hígado y previene de la formación de cálculos biliares.

Aunque resulte un poco laboriosa su preparación, su consumo está más que recomendado. Desde RECAPTE, os damos algunos consejos para que podáis disfrutar de esta verdura.

Lo más importante, es lavarlos bien primero y pelarlos (quitar todos los hilos), hervirlos durante una hora aproximadamente, con agua y sal pero hay que probar el agua a los 15 min. de cocción y si esta amarguea, lo mejor es cambiarla y continuar la cocción durante 45 minutos más.

Si no queremos que oscurezcan, podemos añadir al agua de cocción, el zumo de un limón, un poco de leche o una cucharada de harina.

Los platos elaborados con cardo, como base son especialmente típicos en Navidad.

Esperamos que os gusten!!!!!!



**PARA TODAS ESTAS RECETAS, PRIMERO HAY QUE PREPARAR LOS CARDOS COMO SE INDICA ARRIBA**

### CON BECHAMEL (Tradicional)

#### INGREDIENTES

Cardos, 2 cucharadas de harina, ¼ l. de leche, piñones, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, aceite de oliva, sal, nuez moscada, pimienta y perejil.

#### PREPARACIÓN

Hacemos una picada con los dientes de ajo el perejil y los piñones, reservamos. Picamos la cebolla y la sofreímos, incorporamos las dos cucharadas de harina con un poco de sal y vamos removiendo e incorporando lentamente la leche y un poco de caldo de la cocción de los cardos, junto con la picada de ajos y perejil, sin dejar de remover. Añadir la nuez moscada rayada al gusto, la pimienta y rectificar de sal. Continuar dando vueltas hasta que consideremos que la bechamel está cremosa y sin grumos. Una vez terminada la salsa, incorporarla a los cardos y dejar cocer 10 minutos. Si se desea, se puede gratinar.

### CON SALSA DE ALMENDRAS (Sencillo)

#### INGREDIENTES

Cardos, 3 cucharadas de aceite de oliva, 20 grs. de almendras, una cucharada de harina.

#### PREPARACIÓN

En el aceite caliente se tuesta ligeramente la harina, se añaden las almendras trituradas y un poco de cardo de la cocción, dejándolo hervir unos minutos. Se cubre el cardo con esta salsa y se deja hervir 5 minutos. Se sirve muy caliente.

### CON ALMEJAS Y GAMBAS (Festivo)

#### INGREDIENTES

1 kg. de cardos, aceite de oliva, 6 dientes de ajo, 250 gr. de almejas, gambas, 1 cucharada de harina (de trigo o maíz), 1/4 de litro de agua, sal, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de pimentón, 2 ramitas de perejil, 1 ramita de hierbabuena.

#### PREPARACIÓN

Ponemos los ajos en el aceite junto con las almejas y el resto de los aliños para confeccionar un sofrito. Cuando se abran las almejas, añadiremos 1/4 de litro de agua y las gambas. A fuego lento echaremos una cucharada de harina y lo dejaremos hervir durante 20 minutos.

Servir muy caliente.