

Guiso de Cardos con Bacalao

Los cardos son diuréticos (indicados principalmente para personas que retienen líquidos), ricos en fibra (ayudan a prevenir el estreñimiento), buenos para el hígado (mejoran la función de hígado y páncreas al poseer principios colagogos) y por tanto son ideales en dietas de pérdida de peso.

INGREDIENTES:

- 200g Cardos
- 200g Bacalao fresco (o congelado no salado)
- 1 Tomate rallado (100-150g aprox)
- ½ Cebolla (75-100g aprox)
- 1 Cucharada pimentón dulce
- 1 Hoja de laurel pequeña
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen extra.

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar y limpiar los cardos, quitando las hebras más duras (te puedes ahorrar este paso si utilizas cardos congelados o de bote).
2. Cocer los cardos en agua hirviendo hasta que estén tiernos (si quieres que te queden más blancos añadir al agua de cocción un poco de vinagre o zumo de limón y ½ cucharita de postre de harina). Escurrir y reservar.
3. Picar la cebolla lo más fina posible y rehogarla con una cucharada de aceite, agregar el pimentón, seguidamente el tomate y la hoja de laurel, remover. Sofreír hasta que el tomate esté hecho.
4. Agregar los cardos reservados y el bacalao.
5. Cocinar lo justo para que el bacalao esté hecho pero no deshecho y los cardos hayan cogido el sabor del sofrito.