

Cardos con Almendras

Las recetas con cardos son típicas de Navidad en varias comunidades españolas, con pequeñas variaciones (a veces se le añade leche evaporada, jamón, almejas, ...) algunas más calóricas que otras. Los **cardos son un alimento muy depurativo del hígado** por lo que son muy recomendables si realizamos excesos estas fiestas (siempre que no los cocinemos con alimentos grasos como la nata o el queso, pues dejaría de ser un plato saludable)

INGREDIENTES:

- 600g Cardos o 400g ya limpios
- 3-4 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de almendra molidas (20g)
- 1 Cucharada de almendras laminadas (15g)
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Ramita de perejil
- ½ Cucharadita de Sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los cardos: retirar las hojas y pelar las pencas de arriba abajo para retirar hilos y hebras duras. Cortar en trozos de 4-5cm
2. Ponerlos en agua con una ramita de perejil y ½ cucharadita de sal, mientras los vamos limpiando.
3. Poner agua limpiar con los cardos a hervir. Cocer 10 minutos tirar el agua y poner agua nueva, de esta forma no amargarán. Hervir 40-50 minutos hasta que estén las pencas tiernas. Escurrir, pero reservar un vaso del agua de cocción.
4. Tostar las almendras laminadas en una sartén sin aceite, removiendo constantemente. Tener cuidado porque se queman fácilmente. Retirar y reservar para decorar.
5. En una cazuela rehogar los ajos pelados y picados con una cucharada de aceite.
6. Cuando los ajos estén ligeramente dorados, adicionar la harina de almendra, remover y seguidamente el agua de cocción de los cardos
7. Agregar los cardos y hervir 5 minutos o hasta que se haya evaporado casi todo el caldo.
8. Espolvorear con las almendras laminadas y servir.