

¿Cómo limpiar el cardo?:

El cardo es una verdura que lleva un cierto trabajo limpiar para su posterior uso.

Lo primero que haremos será frotarnos las manos con un limón para que no se nos enegrezcan al tocar los tallos.

Quitamos las hojas y las partes altas de los tallos o pencas y empezamos a partir esas pencas, desde la parte cóncava hacia la parte recta sin llegar hasta el final así la partimos y podremos “tirar de los hilos” hacia abajo y quitarlos. La parte interior de la penca, parte cóncava Tiene una “telilla” interna que también hay que quitar pues es amarga.

Partimos las pencas en trozos de unos 5 cm. Para lavar los trozos, los ponemos en una palangana con agua fría y algo de harina. La harina hace de blanqueante natural, para que el cardo no se ponga negro pues es una verdura oxidativa como la alcachofa. También se puede añadir al agua 2 ó 3 gotitas de zumo de limón. Nos limpiamos las manos de nuevo frotándolas con limón y ya tenemos el cardo preparado para ser cocinado

Cocer el cardo:

Esto dependerá de lo tierno o menos tierno que esté la verdura; veremos que, durante el invierno en nuestro mercado, hay plantas de cardo hermosísimas y muy grandes; necesitan una limpieza adecuada y una cocción más bien larga:

Se pone una olla grande llena de agua, la verdura debe de quedar con “bastante espacio” en el interior de la cazuela; este agua debe de llevar la sal al gusto, un poquito de harina y 2 ó 3 gotitas de limón para que no se oscurezca el cardo.

Cuando hierva el agua a borbotones es cuando debemos echar el cardo.

*Cocemos durante 10 min. Y probamos el agua; si amarga, debemos “aguamudarlo”, es decir, poner otra olla con agua nueva y cuando comience a hervir trasvasar el cardo de la primera cazuela. Continuamos con la cocción que, **dependiendo de la dureza de la verdura, durará entre 1 hora y 1 hora y media. El aguamudado es recomendable siempre.***

Ensalada de Cardo Rojo:

cardo rojo

agua fría

cubitos de hielo

sal

vinagre

aceite

Limpiamos el cardo y lo partimos en trozos de unos 5 cm.

Si el tallo del cardo, la penca, es muy ancha la partimos por la mitad. Cogemos todos los trozos de cardo limpio y les hacemos 1 ó 2 incisiones, de unos 2 cm., tanto por la parte de arriba como por la parte de abajo.

Colocamos todos los trozos en un bol de agua fría con cubitos, agua helada, y lo metemos en la nevera durante 2 horas. De esta forma el cardo “se riza”.

Colocamos el cardo rizado en una ensaladera y le añadimos la vinagreta hecha con 2 partes de aceite, una de vinagre y sal al gusto.

Dejamos macerar 1/2 hora y a servir!

Cardo Blanco en salsa de Almendras:

cardo blanco

puñadito de almendras

piñones tostados

aceite de oliva

ajos

Limpiamos el cardo y lo partimos en trozos de unos 5 cm.

Echamos los trozos de cardo en el agua hirviendo a borbotones que llevará la sal, unas gotas de limón y la harina. Realizamos la cocción como se explica en el apartado anterior.

Freímos 1 ó 2 dientes de ajo en aceite de oliva; vertemos los ajos con el aceite en el vaso de la batidora junto a un puñadito de almendras previamente escaldadas y peladas; añadimos un poco del caldo de la cocción del cardo para obtener el espesor de salsa que más nos guste. Una vez hecha la salsa de almendras añadimos al cardo cocido, servimos en platos y podemos decorar con unos piñones tostados.

MÁS RECETAS EN: <http://www.redsemillasaragon.org>

