

Cardo con almendras



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 Kg. de cardo (conserva)
- 200 gr. de almendras peladas
- 4 dientes de ajo
- 1/4 de limón
- Agua
- Aceite virgen extra
- Sal



ELABORACIÓN

Coloca en un mortero casi todas las almendras (reserva algunas para utilizarlas posteriormente) y 2 dientes de ajo, y maja bien hasta conseguir una pasta homogénea.

Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas, y junto con un poco de aceite, dóralos.

Añade las almendras reservadas anteriormente y fríelas un poquito. Agrega el majado de almendras y ajos.

Incorpora el cardo y un poquito del caldo (que viene con el cardo), deja que cueza todo junto durante 5 minutos a fuego medio.

*En el caso de que tengas que eliminar la piel de las almendras puedes escaldarlas durante un par de minutos con agua hirviendo.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	401.65 kcal	122.64 kcal
Grasas	28.15 g	8.60 g
Hidratos	13.23 g	4.04 g
Proteínas	13.30 g	4.06 g
Fibra	7.73 g	2.36 g
Sal	2.49 g	0.76g



Curiosidad:

Una de las verduras estrella de la huerta riojana por lo que será fácil que cualquiera de vosotros tengáis cardo de algún familiar o un amigo.

No obstante, y como os planteamos con este receta, no hay inconveniente en consumirlo en conserva, para poder disfrutar de este manjar durante todo el año.