

# Cardo con almendras



## Ingredientes (para 4 personas):

- 0,80 Kg. de cardo
- 200 gr. de almendras
- 4 dientes de ajo
- 1/4 de limón
- agua
- aceite virgen extra
- sal

**Cómo limpiar el cardo:** Para empezar necesitaremos, un cuchillo, un limón partido en dos para limpiarnos las manos, un recipiente amplio con agua y el zumo de otro limón, otro recipiente colador para lavarlos bajo el grifo, una cazuela u olla grande, agua y sal. Os recomendamos guardaros la parte más baja del tallo para después de limpiarla comerla en crudo en ensalada. Es la locura.



Vamos con el pelado; mojate las manos con limón puro y a pelar, para ello cortar un tallo y pelarlo, y cuando acabéis con él, hacerlo con el siguiente. No hacerlo de golpe que el cardo se oxida fácilmente. Posteriormente, se coge un tallo y se corta el borde de la parte baja. Se elimina también el extremo fino del mismo, es decir, la parte más verde. Se cortan los bordes laterales. Y ahora se quitan las hebras como si de una penca de acelga se tratara. De arriba a abajo, sin escatimar. Los trozos magros ya cortados y deshebrados los lavamos a conciencia bajo el grifo para eliminar toda la tierra. Y los troceamos metiéndolos en el agua con limón.

Cuando llevemos unos cuantos ponemos una olla a presión al fuego con agua, lo que es la tercera parte de la misma. Cuando el agua hierva...lo echaremos a la olla con tres cucharadas soperas de sal. Se puede echar el cardo al agua poco a poco, conforme se va limpiando, la carne del cardo es dura aunque después de cocerlo sea manteca vegetal. Cerraremos y lo tendremos en la olla rápida 20 minutos. Probarlo al abrir, a lo mejor necesita algunos minutos más. Si no teneis olla a presión, se necesitará de 45-60 min de coción.

**Nota:** El agua de coción se aprovecha para un improvisado caldo (con fideos y un refrito de ajos y pimentón), como una base de verduras o para otros platos, o para beber el agua sin más como depurativo.

**Preparación de la salsa de almendras:** Pica las almendras (reserva unas pocas) y los dientes de ajo. Coloca todo en el mortero y maja bien hasta conseguir una pasta homogénea.

Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas, ponlos a dorar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite. Añade las almendras reservadas anteriormente y fríelas brevemente. Agrega un poco del caldo resultante de cocer los cardos y el majado de almendras. Incorpora el cardo y deja que cueza todo junto durante 5 minutos a fuego medio.

*El cardo regula el estreñimiento, el colesterol y el azúcar.*