



CARDOS A LA ARAGONESA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 diente de ajo
- 100 g de limon
- 20 g de harina
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 30 g de almendra (sin cáscara)
- 2 ramas de azafrán
- 5 g de perejil
- sal
- pimienta
- 1250 g de cardo

LA PREPARACIÓN

- Limpia los cardos, desechando las pencas huecas y las duras; pela las restantes por fuera, ráspalas por el interior y córtalas en trocitos.
- Pon 1,5 l de agua en una cacerola de barro, añade 1 cucharada de harina , el zumo de medio limón y remueve con una cucharada de madera.
- Agrega los cardos y cuece a fuego vivo hasta que se inicie el hervor ; continúa la cocción a fuego suave hasta que los cardos estén tiernos ; entonces , retíralos del fuego y conserva en su caldo.
- Pica finos los dientes de ajo y el perejil y sofríe en aceite caliente; añade 1 cucharada de harina y 1dl de caldo de cardo y lleva a



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.1 g	Grasas 14.4 g
Kcal 192	Proteínas 3.6 g

ebullición.

- Escurre los cardos y añade a la salsa; cuece durante 5 minutos.
- Machaca en un mortero las almendras con 2 cucharadas de agua hasta formar una pasta fina; añade a esta pasta unas cucharadas de salsa de cardo y las hebras de azafrán-
- • Añade la pasta a los cardos, salpimienta y deja hervir 2 minutos.