

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cardi al latte

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

CARDI 1 kg
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiari da tavola
LATTE INTERO fresco - 1 l
SPICCHIO DI AGLIO 1
BURRO 30 gr
LIMONE 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Pulite i cardi dai filamenti esterni più duri, avendo l'accortezza d'indossare dei guanti monouso per non macchiarsi le mani.



2 Via via che i cardi saranno ripuliti dai filamenti, riponeteli in una ciotola dove avrete preparato dell'acqua acidulata con del limone.



3 Portate una pentola d'acqua salata ad ebollizione, quindi tuffatevi i cardi e fateli lessare fino a che risulteranno morbidi.



4 Una volta pronti, scolateli e metiteli da parte.

Fate scaldare l'olio extravergine d'oliva in una padella con uno spicchio d'aglio.



5 Quando l'aglio sarà appena dorato, rimuovetelo dalla padella, unite il burro ed i cardi precedentemente preparati.



6 Fate saltare i cardi per qualche minuto, quindi unite il latte.



7 Protraete la cottura dei cardi nel latte a fuoco moderato fino a che il latte si sia addensato creando una crema.

Regolate di sale e di pepe, quindi spolverizzate la preparazione con abbondante prezzemolo.



8 Servite immediatamente.