

CARDI GRATINATI

Teresa Cazzato, Pediatra di Famiglia di Taranto, propone la versione tarantina di questa ricetta pugliese.

Ingredienti per quattro persone:

1kg di cardi
50 gr. di acciughe salate
30 gr. di capperi
50 gr. di olive nere
70 gr. di pecorino grattugiato o parmigiano
150 gr. di pane raffermo
olio extravergine d'oliva q.b.
prezzemolo
aglio
sale
pepe

Dopo aver pulito e tagliato i cardi a pezzi, fateli bollire in abbondante acqua e a metà cottura scolarli (circa 1 ora) per evitare di ottenere un sapore amaro e rimetteteli a bollire con altra acqua.

In una tortiera, disponete i cardi a strati, con le acciughe, i capperi, le olive, l'aglio tritato e il prezzemolo. Cospargete il tutto con una spruzzata di pecorino (o, se preferite, di parmigiano), con il pane raffermo, il sale, il pepe e olio.

Fate cuocere in forno già caldo a 220 ° per circa 30 minuti. Servirli a tavola anche come contorno o come piatto unico.



Qualche informazione

Il **cardo** (*Cinara cardunculus*) è un ortaggio invernale di forma simile al sedano, ma appartenente alla stessa famiglia dei carciofi. I gambi devono essere bianchi e compatti e non presentare tracce di colore verde, altrimenti saranno duri e amari.

I cardi che tendono ad aprirsi non sono più molto freschi, meglio scegliere piante dal colore chiaro, chiuse e pesanti, prive di macchie,

con costole croccanti e larghe.

Qualità nutrizionali

Il cardo ha pochissime calorie e un indice di sazietà piuttosto alto, è ricco di calcio, potassio e sodio.