

La Rioja

Tiempo



30'

Raciones



4

Apta para



Infantil

Alérgenos



Cereales con
gluten



Lácteos



Frutos secos

Alternativas



Sin gluten



Vegana

Cardo en salsa de almendras

Ingredientes

400 g de cardo cocido y troceado

3 dientes de ajo

50 g de almendras crudas, peladas y molidas

50 g de mantequilla

1 cebolla mediana

1 cucharada sobepra colmada de harina trigo blanca

250 ml de leche

Sal al gusto

1 puñado de almendras enteras crudas peladas para el acabado

La temporada de los cardos frescos es el invierno y se pueden pelar con un poco de paciencia, limpiar, escaldar y congelar.

Elaboración

1. En una sartén derretir 30g (una cucharada sopera) de mantequilla y agregar los dientes de ajo cortados en láminas finas. Cocinar a fuego suave hasta que se doren y después apartarlos y reservarlos.
2. En esa misma sartén añadir la harina para que se tueste ligeramente. Remover constantemente un par de minutos y evitar que se queme.
3. Añadir las almendras molidas, remover y cocinar unos minutos más.
4. Poco a poco y sin dejar remover, ir incorporando la leche. Sazonar con sal al gusto.
5. Cuando la salsa de almendras se espesa, incorporar de nuevo los ajos reservados y cocinar unos segundos, removiendo para que se integre todo bien. Pasar a un vaso de batidora y batir para lograr una crema suave sin grumos.
6. En otra sartén limpia añadir los restantes 20g de mantequilla y las almendras enteras. Tostarlas ligeramente hasta que adquieran un tono dorado. Retirarlas de la sartén y reservar.
7. En la misma sartén poner la cebolla picada con un poco más de mantequilla y sofreír con una pizca de sal hasta que se ablanden.
8. Incorporar los cardos troceados cocidos y troceados bien escurridos, remover y cocinar a fuego medio bajo durante otro par de minutos. Rectificar la sal si es necesario.
9. Apagar el fuego y verter la salsa de almendras caliente por encima. Antes de servir colocar las almendras doradas por encima.

Esta receta es típica en las mesas de la navidad ya no solo en La Rioja sino también en otras comunidades como la de Madrid o Aragón

Alternativas

Para la versión vegana se puede sustituir la mantequilla por aceite de oliva virgen sabor suave y la leche por bebida vegetal de almendras. Para la alternativa sin gluten solo hay que reemplazar la harina de trigo blanca por una harina sin gluten como la de arroz, quinoa, mijo o avena.