

A Rioxa

Tempo



30'

Racións



4

Apta para



Nenos

Alérxenos



Cereais
con glute



Lácteos



Froitos
de casca

Alternativas



Sen glute



Vegana

Cardo en salsa de améndoas

Ingredientes

50 g de manteiga

3 dentes de allo

1 cullerada sopeira ben chea de fariña triga

50 g de améndoas crúas peladas moídas

250 ml de leite

Sal

1 puñado de améndoas crúas peladas enteiras

1 cebola mediana

400 g de cardo cocido

Os cardos danse polo inverno, pero pódense conxelar tras pelalos (cun pouco de paciencia), limpalos e escalfalos.

Elaboración

1. Nunha tixola, derretemos 30 g (unha cullerada sopeira) de manteiga e agregamos, pelados e cortados en láminas finas, os dentes de allo. Cociñámoslos con pouco lume ata que se douren. Despois, retirámoslos e reservámoslos.
2. Nesa mesma tixola, engadimos a fariña e torrámola lixeiramente, durante un par de minutos. Para non acabala queimando, haina que remexer constantemente.
3. Incorporamos as améndoas moídas, mesturamos e cociñamos durante outro par de minutos.
4. Amodo e sen deixar de remexer, vertemos o leite e, logo, salgamos ao gusto.
5. Cando a salsa de améndoas engorde, reincorporamos á tixola os allos que reservamos e cociñamos durante uns segundos nada máis ao tempo que remexemos, para que se mesture todo ben.
6. Retirámolo do lume, pasámolo a un vaso batedor e triturámolo ata obtermos unha crema suave e sen grumos.
7. Incorporamos agora, nunha tixola limpa, case todo o resto da manteiga mais as améndoas enteiras e torrámolas lixeiramente, que se poñan douradiñas. Posteriormente, retirámolas e reservámolas.
8. Picamos a cebola e sofritímola ata que abrande, xunto cun chisco de sal, nesa segunda tixola co que queda da manteiga.
9. Escorremos ben os cardos, cortámoslos en anacos e botámoslos tamén. Remexemos, cociñamos con lume moderado-maino durante un par de minutos máis e, se é preciso, rectificamos de sal.
10. Apagamos xa o lume, vertemos a salsa de améndoas, quente, e, antes de servirmos o prato, colocamos as améndoas torradas por riba a xeito de decoración.

Alternativas

Para a versión vegana, pódese substituír a manteiga por aceite de oliva virxe de sabor suave e o leite, por bebida vexetal de améndoa. Para a sen glute, simplemente temos que trocar a fariña triga por unha fariña sen glute, como son a de arroz, a de quinoa, a de paínzo ou a de avea.

A receita que aquí se presenta é típica do Nadal xa non só na Rioxa, senón tamén noutras comunidades autónomas: en Madrid, en Aragón, en Castela e León, no País Vasco, en Navarra...