

## Cardo con nueces

Una  $\frac{1}{2}$  hora de preparación y 1 hora y  $\frac{1}{2}$  de cocción

Para 6 personas

### **Ingredientes**

2 kg de cardo

350 gr de nueces

1 limón

4-5 dientes de ajo

20 cl de leche

2 cucharadas soperas de harina

Aceite de oliva virgen

Sal

### **Preparación**

1. Limpiar los cardos, eliminar las hebras y cortar en trozos de unos 3 o 4 cm de largo. Mientras se van cortando reservar los trozos en una fuente con agua y el zumo de un limón.
2. Poner al fuego una cazuela de buen tamaño con abundante agua y sal. Llevar a ebullición, incorporar los cardos puñado a puñado y esperar a que el agua vuelva a hervir para echar el siguiente. Cocer alrededor de 1 hora, hasta que el cardo esté tierno.
3. Dorar los dientes de ajo, picados muy finos, en una cazuela ancha y baja con cuatro cucharadas soperas de aceite, hasta que empiecen a dorarse. Incorporar dos cucharadas soperas de harina, rehogar 1 minuto y agregar la leche y 60 cl de caldo obtenido al cocer los cardos, poco a poco y sin dejar de remover hasta ligar la salsa.
4. Añadir las nueces troceadas y el cardo, ajustar el punto de sal y prolongar la cocción a fuego medio durante 10 minutos.

**Consejo:** Con un poco de paciencia pelaremos los cardos. Empezaremos cortando con un cuchillo una tira finita a cada lado de la penca. Después vamos cortando los trozos, desde la parte lisa de la penca hacia la estriada, pero sin terminar el corte, para estirar después del trozo, eliminando parte de la fibras de la piel del resto de la penca. Procedemos así trozo por trozo, rascando un poquito con la punta de un cuchillo para eliminar algún resto de piel.