

CARDO

CREMA DI CARDI E TOPINAMBUR

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 cardo
- 4 topinambur
- 2 spicchi d'aglio
- 4 fette di pane raffermo
- 750 ml di brodo
- succo di 1 limone
- 2 Cucchiaini di olio, sale, pepe e timo q.b.

PREPARAZIONE

- Pulire cardo e topinambur tagliarli a pezzetti e mettere i cardo in acqua e succo di limone, quindi lessare tutto per un'ora e frullare
- In una casseruola cuocere per 30 min brodo e pane spezzettato
- Soffriggere aglio, olio e timo; unire la crema e cuocere per 5 minuti. Eliminare l'aglio e trasferire nella casseruola con pane e brodo. Cuocere ancora per 30 minuti a fuoco dolce

PULIZIA

Il cardo non sarà uno degli ortaggi più semplici da pulire, ma ne vale la pena per il suo sapore particolare.

Inizia togliendo le foglie laterali, privale delle lamine, poi elimina i filamenti come con il sedano

ricchi di inulina,
fibra solubile che
nutre selettivamente
i batteri buoni del
nostro intestino