

Cardi gratinati

Ingredienti

Per 4 persone

- 1kg1/2 di cardi
- olio extravergine d'oliva
- pangrattato
- prezzemolo e aglio
- sale e pepe



Preparazione: del cardo utilizzare solo le costole e eliminare le foglie mentre del cuore si utilizza tutto, anche le foglie. eliminare le costole dure, rimuovere i filamenti fibrosi che corrono anche lungo le costole e tagliare le più tenere a pezzetti di 20cm circa.

Lessare i cardi in acqua salata e sistemarli a strati in una pirofila da forno senza sgrondarli molto; condirli con pezzetti d'aglio, prezzemolo tritato, pepe, olio e pangrattato. A piacimento si può aggiungere al pangrattato anche formaggio pecorino grattugiato. Infornare caldo (200°) per 20 minuti.