

CARDI ALLA MANIERA EBRAICA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di cardi,
- olio d'oliva extra-vergine,
- acqua,
- 1 limone,
- sale.

Lasciare a bagno i cardi puliti per circa 8 ore in acqua fredda acidulata.

Trasferirli in tegame coperti in parti uguali di acqua e olio; farli cuocere a fuoco lento per 150 minuti; 10 minuti prima della fine della cottura, versarvi il succo di limone.

Togliere dal fuoco e lasciar assorbire il limone.

Servire freddi.

Ricetta tradizionale leggera e salutare; il sistema di cottura preserva le sostanze nutritive.