
CARDI ALLA MANIERA MEDITERRANEA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di cardi selvatici,
- 80 g di olive di Gaeta,
- 4 acciughe,
- 50 g di formaggio pecorino,
- 2 cucchiaini di capperi,
- 3 cucchiaini di pangrattato,
- 1 manciata di prezzemolo tritato,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Lessare a 1/2 cottura i cardi mondati e tagliati a pezzi di 10 cm in acqua bollente poco salata.
Preparare un trito di acciughe, olive e capperi.
Sistemare i cardi a strati in una teglia coprendo ciascuno col trito, pecorino, pangrattato.
Condire l'ultimo con l'olio e infornare per 15 minuti a 200 gradi.