

COMPOSTA DI CARDI

Ingredienti per 4 persone:

- 900 g di cardi (peso netto),
- 2 limoni,
- 1 cucchiaio di farina,
- 300 g di zucchero,
- 1/2 bicchiere di aceto di vino,
- sale,
- 1 macinata di pepe.

Mondare i cardi scartando le coste esterne, le foglie e la radice.

Tagliare le coste a pezzi rimuovendo contemporaneamente tutti i filamenti duri e fibrosi e la pellicina interna.

Via via che sono pronti, immergerli in acqua acidulata con succo di limone.

In una pentola diluire la farina con poca acqua fredda, aggiungere il succo di un limone quindi riempirla con circa 200 cl d'acqua.

Salare e far prendere l'ebollizione quindi immergervi i cardi e scolarli molto al dente dopo circa 20 minuti.

Tagliuzzarli grossolanamente e metterli in una casseruola.

Coprirli a filo d'acqua, unire lo zucchero, l'aceto e una macinata di pepe e cuocere per circa 2 ore, fino a quando il liquido avrà raggiunto una consistenza sciropposa.