

Cardi Alla Maniera Mediterranea

Informazioni:

- Tempo di Preparazione: 40 Min.
- Difficoltà: Molto Facile
- Porzioni: 4
- Calorie per porzione: 278 Kcal

Ingredienti:

- 800 g cardi selvatici
- 80 g olive di gaeta
- 100 g 4 acciughe
- 50 g formaggio pecorino
- 2 cucchiaini capperi di salina
- 3 cucchiaini pangrattato
- q.b. 1 manciata prezzemolo tritato
- 60 ml olio d'oliva extra-vergine
- q.b. sale



Preparazione

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.