

CARDI GRATINATI AL FORNO

TEMPO PREPARAZIONE 20 minuti

TEMPO COTTURA 10 MINUTI

PORZIONI 3 persone

INGREDIENTI

1 cipolla
1 mazzetto piccolo di prezzemolo
1 costa piccola di sedano
1 carota
3 acciughe salate
40 g di pinoli
12 g di conserva di pomodoro
mezzo kg di cardi
olio q.b.
sale q.b.

PREPARAZIONE

1. Fate soffriggere in una casseruola la cipolla tagliata (rondelle, tocchetti come preferite).
2. Dopo qualche minuto aggiungete un trito di: prezzemolo, sedano, carote e acciughe.
3. Lasciate rosolare 5 minuti.
4. Versate la conserva sciolta in poca acqua calda.
5. Pulite i cardi e lessateli.
6. Tagliate a tocchetti i cardi e metteteli nella padella con la conserva il prezzemolo, il sedano, le carote e le acciughe tritate.
7. Aggiungete i pinoli pestati (potete anche lasciarli interi se volete)
8. Cuocete per 7/8 minuti
9. Versate tutto in un tegame e cospargete con pane secco e olio.
10. Mettete sotto al grill per dorare.