



Recetario

Recetas
preparadas
con

CARDO

¿Cómo se cultiva?

Es una verdura típica de Navidad, de reconocido prestigio culinario, especialmente la variedad blanca que es la que se cultiva en Cadrete.

Cadrete posee una rica huerta, en la ribera del Huerva, que produce los cardos más jugosos y tiernos de la región. Su cultivo es laborioso porque antes de recolectar los tallos en otoño hay que proceder al blanqueo y aporcado, aproximadamente un mes antes de su consumo, con objeto de que las pencas resulten más tiernas, blancas y sabrosas.

El blanqueo se consigue atando los tallos desde la base de las hojas cubriéndolos con un plástico oscuro. Su mayor enemigo son las heladas y por eso se protege con plástico, aunque nuestros abuelos lo tapaban con tierra y tenía mejor sabor.

La producción anual para la venta ronda las 200 toneladas.

El cardo de Cadrete se vende bien y barato en Zaragoza, y también se envía a Madrid y Barcelona

¿Cómo se cocina?

Para limpiarlo se deben retirar de las hojas, la parte fibrosa o pelusa e ir cortando en trozos de aproximadamente 8 cm. Para quitar su sabor amargo una vez limpios, se deben colocar durante una hora en agua con vinagre o jugo de limón. Luego se cocinan en agua salada, a la que se le añade una cucharada de harina y el zumo de limón. El secreto para hacer un buen plato de cardo es cocerlo en su punto y que no amargue, lo que se consigue cambiando el agua cuando empieza a hervir. Existen muchas formas de cocinarlo: con bacalao, almejas, setas, bechamel, almendras, nueces...

Propiedades saludables

Es un alimento muy saludable que facilita la función hepática, previniendo los dolorosos cálculos porque contiene cinarina, que estimula la producción de bilis. Ayuda a absorber el calcio, previniendo así la osteoporosis, y además se le considera una defensa para algunos tipos de cáncer como el de colon y mama. Es ideal para mejorar el estreñimiento, el colesterol y la diabetes y muy recomendable en dietas para adelgazar. Es muy bueno consumirlo en ensaladas porque crudo conserva mejor sus propiedades.

El Ayuntamiento organiza un concurso gastronómico anual para promocionar entre los consumidores esta verdura imprescindible en la dieta mediterránea.

INDICE

1. Introducción sobre el cardo _____ pag. 2
2. **Cardo con cebolla caramelizada**
Karina y Noemí Gajón
Primer Premio Concurso Cardo Cadrete 2006 _____ pag. 4
3. **Cardo con almejas**
Mercedes Gajón Soria
Segundo Premio Concurso Cardo Cadrete 2006 _____ pag. 4
4. **Cardo con gambas**
Miguel Durán de Peña "Los de Siempre"
Tercer Premio Concurso Cardo Cadrete 2006 _____ pag. 5
5. **Cardo relleno**
M^a Elena Lázaro y Visitación Orga
Primer Premio Concurso Cardo Cadrete 2007 _____ pag. 5
6. **Cardo al estilo de mi abuela**
Elisa Ortín
Segundo Premio Concurso Cardo Cadrete 2007 _____ pag. 6
7. **Cardo con piñones**
Mercedes Gajón Soria
Tercer Premio Concurso Cardo Cadrete 2007 _____ pag. 6
8. **Cardo con rebollones y piñones**
Miguel Durán y Rafael Pintanel
Primer Premio Concurso Cardo Cadrete 2008 _____ pag. 7
9. **Cardo con bacalao y uvas**
M^a Elena Lázaro y Visitación Orga
Segundo Premio Concurso Cardo Cadrete 2008 _____ pag. 8
10. **Marmita de cardo con foie y huevo**
José Enrique Trasmontán Galvez
Tercer Premio Concurso Cardo Cadrete 2008 _____ pag. 9
11. **Lasaña de cardo**
M^a Elena Lázaro y Visitación Orga
Primer Premio Concurso Cardo Cadrete 2009 _____ pag. 9
12. **Cardo en salsa de pimentón con judiones del "Barco de Avila"**
Miguel Durán de Peña "Los de Siempre"
Segundo Premio Concurso Cardo Cadrete 2009 _____ pag. 10
13. **Dulce de cardo de Cadrete con bechamel de chocolate blanco**
José Enrique Trasmontán Galvez
Tercer Premio Concurso Cardo Cadrete 2009 _____ pag. 11
14. **Cardo con calamares**
Ana M^a Aliaga
Cuarto Premio Concurso Cardo Cadrete 2009 _____ pag. 12

CARDO CON CEBOLLA CALAMERIZADA

Karina y Noemí Gajón

INGREDIENTES:

- Cardo de Cadrete
- Cebolla
- Harina
- Leche
- Azúcar
- Canela
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN:

Cocer el cardo de Cadrete y reservar.

Cortar la cebolla a tiras y cocer a fuego lento con azúcar sin dejar de removerla hasta que quede color miel y la cebolla esté tierna.

Preparar una bechamel con harina y leche, sazonarla con sal y canela; mezclar con el cardo y emplatar, colocando la base de cardo cubierto de la cebolla caramelizada.

CARDO CON ALMEJAS

Mercedes Gajón Soria

INGREDIENTES:

- Cardo
- Almejas
- Huevo duro
- Aceite
- Sal
- Perejil
- Vino Blanco
- Harina

PREPARACIÓN:

Se pone el agua a hervir, se va echando poco a poco el cardo, y una vez que empieza a hervir, se tiene aproximadamente media hora. Se retira un poco de agua de cocer el cardo, se escurre el cardo, y en una sartén se ponen a abrir las almejas con un poco de vino blanco y una vez abiertas, se echa un poco de harina, y parte del caldo de cocer el cardo que habíamos retirado anteriormente y el huevo duro rallado y se mezcla todo y se echa al cardo.

CARDO CON GAMBAS

Miguel Durán

INGREDIENTES:

- Cardo
- Gambas
- Aceite
- Ajos
- Harina

PREPARACIÓN:

Pelar y cocer el cardo, pelar las gambas y reservar las pieles y cabezas y freírlas en una sartén con aceite

y ajos una vez fritas se trituran con agua de cocer el cardo luego se cuele y se reserva. Se fríen las gambas muy poco y se añade harina cuando está frita se añade el agua de triturar la gambas y se remueve. Cuando se ha hecho la salsa se le añade al cardo y se deja cocer todo 5 minutos.

CARDO RELLENO

M^a Elena Lázaro y Visitación Orga

INGREDIENTES:

- 1 Cardo
- 2 Filetes de Lenguado
- 10-12 Palitos de Cangrejo
- 2 Huevos duros
- 1 Cebolla

Bechamel:

- Harina y leche

PREPARACIÓN:

Se fríe la cebolla bien picada y se añade el lenguado a trozos, los palitos cortados y los huevos, una vez que todo está frito, se añade la harina y se sofríe un poco. A continuación se va vertiendo la leche que admita para que compacte el relleno.

Una vez preparado el relleno, cortamos el cardo a trozos y lo cocemos durante media hora aproximadamente.

Para finalizar se colocan dos trozos de cardo y en medio el relleno que hemos preparado, cada trozo relleno se reboza con harina, huevo y se fríe.

CARDO AL ESTILO DE MI ABUELA

Elisa Ortín

INGREDIENTES:

- Cardo de Cadrete
- Harina
- Ajo
- Sal
- Aceite
- Almendra

PREPARACIÓN:

Cocer el cardo de Cadrete y reservar.

Salsa:

Picar las almendras y cortar los ajos en trocitos pequeños. En una sartén poner aceite abundante, dorar los ajos y echar las almendras y la harina.

Una vez dorado todo, echar el cardo e ir dando vueltas poco a poco.

CARDO CON PIÑONES

Mercedes Gajón Soria

INGREDIENTES:

- Cardo de Cadrete
- Piñones
- Nata
- Ajo
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

Se pone el agua a hervir, se va echando poco a poco el cardo, y una vez que empieza a hervir, se tiene aproximadamente media hora. Luego se escurre y se pone aceite al fuego y se echa el ajo picado y los piñones para que vayan dorando. A continuación se echa la nata y una vez que va espesando se mezcla todo con el cardo.

CARDO CON REBOLLONES Y PIÑONES

Miguel Durán y Rafael Pintanel

INGREDIENTES:

- Cardo
- Rebollones
- Cebolla
- 1 Hoja de laurel
- 1 Copa de coñac
- 1 Yema de huevo
- Piñones
- Ajos
- 1 Rebanada de pan frito
- Aceite
- Harina
- Sal

PREPARACIÓN:

Se cuece el cardo dejándolo un poco duro. Se ponen los rebollones con la cebolla, aceite, el laurel, el coñac y un poco de sal y se frien.

Salsa:

Se machacan en el mortero los ajos pelados, la yema de huevo, los piñones y la rebanada de pan frito, y se fríe todo picado. A continuación se le echa harina y cuando está tostada se echa el caldo de cocer el cardo. Cuando la salsa está espesa se echan los rebollones. Se deja que todo dé un hervor y se echa al cardo bien escurrido.



CARDO CON BACALAO Y UVAS

M^a Elena Lázaro y Visitación Orga

INGREDIENTES:

- 2 Matas de cardo de Cadrete
- 1 Caja de puré de patatas
- ½ kg. Bacalao desmigado
- Queso rallado
- Huevo
- Leche
- Agua
- Aceite
- Ajo
- Sal



PREPARACIÓN:

Se coloca una olla al fuego con agua y sal. Mientras, se limpia el cardo quitándole los hilos y partiéndolo a trozos, cuando el agua empieza a hervir se introduce el cardo hasta que esté cocido después se pone en un escurridor y se reserva.

En otra olla pondremos ½ l. de agua, ¼ l. de leche y una pizca de sal y lo calentaremos, después retiraremos del fuego y añadiremos los copos de puré removiendo y dejándolo reposar unos minutos.

Haremos una mayonesa con huevo, aceite, ajo y sal. Esta la mezclaremos con el puré que hemos hecho antes.

Saltearemos el bacalao y lo reservamos, en la misma sartén saltearemos las uvas que nos servirán para adornar el plato y darle un toque personal.

Ahora sólo nos queda montar el plato: cogeremos un molde redondo para preparar una ración, se coloca en un plato y se comienza poniendo una capa de cardo en el fondo después una capa de puré, encima una cucharada de bacalao, otra capa de cardo, otra de puré y sobre esta un poco de queso rallado, se desmolda y se mete a gratinar. Para terminar se adorna con las uvas.

MARMITA DE CARDO CON FOIE Y HUEVO

José Enrique Trasmontán Galvez

INGREDIENTES:

- Cardo de Cadrete.
- 1/2 Cebolla.
- 2 Dientes de ajo.
- 350 gr. de Foie fresco.
- 200 ml. Caldo de pollo.
- 4 Huevos.

PREPARACIÓN:

En una sartén ponemos un poco de cebolla y dos dientes de ajo a rehogar, una vez esté transparente la cebolla, añadimos el foie cortado en dados, salteamos a fuego fuerte y cubrimos con caldo. Dejamos cocer

durante 5 minutos y trituramos. Lo espesamos con ayuda de maicena disuelta en agua fría.

Cocemos el cardo hasta que veamos que este hecho y lo escurrimos.

PRESENTACIÓN:

En las marmitas individuales ponemos el cardo con la salsa de foie y sobre él una yema de huevo que gratinaremos. Por último un poco de sal maldon y tapamos la marmita.

LASAÑA DE CARDO

M^a Elena Lázaro y Visitación Orga

INGREDIENTES:

- Cardo de Cadrete
- Panceta
- Queso en lonchas
- Queso rallado
- Harina
- Leche
- Nata líquida
- Aceite y sal

PREPARACIÓN:

Se cuece el cardo con agua y sal. Se escurre y se reserva. En una sartén se fríe la panceta. Se prepara una bechamel con harina, leche y nata líquida

PRESENTACIÓN:

En una fuente preparada para horno, se coloca el cardo, sobre éste la panceta. Luego otra capa de cardo, y sobre éste el queso en lonchas, otra capa de cardo y por último la bechamel y el queso rallado. Se pone a gratinar en el horno y listo para comer.



CARDO EN SALSA PIMENTÓN CON JUDIONES DEL BARCO DE AVILA

Miguel Durán de Peña "Los de Siempre"

INGREDIENTES:

- Cardo
- Cebolla
- Ajos
- Harina
- Pimentón
- Yema de huevo duro
- Pan frito
- Judiones

Salsa:

En una sartén se fríe el cebolla hasta que se dore, una vez dorada se le añade la harina y después el pimentón. Se le da unas vueltas y se le añade el agua de cocer el cardo.

PREPARACIÓN:

Se cuece el cardo con agua y sal. Se echa la salsa al cardo bien escurrido. A continuación se echa en el mortero los ajos, la yema de huevo duro y el pan frito. Se machaca todo bien y se echa todo al cardo junto con las judías previamente cocidas. Se deja cocer unos 10 minutos y se sirve espolvoreado con perejil.



DULCE DE CARDO DE CADRETE CON BECHAMEL DE CHOCOLATE BLANCO

José Enrique Trasmontán Galvez

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 Cardo de Cadrete
- 3 Huevos
- 200 grs. de Azúcar
- 1 Cucharada de harina de maíz
- 250 ml de Nata líquida
- 300ml de Leche
- 1 Tableta de chocolate blanco
- 100 grs. de Piñones
- Mantequilla
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN:

En una olla con agua hirviendo echamos el cardo limpio y lo cocemos hasta que veamos que está tierno. Cuando esté tierno lo escurrimos, lo cortamos en trocitos pequeños y reservamos. En una sartén ponemos mantequilla y un poco de aceite de oliva, cuando tenga un poco de temperatura añadimos el cardo que teníamos reservado, salteamos y añadimos el azúcar, rehogando el conjunto durante 2 minutos a fuego medio/alto, después añadimos la nata y la leche y dejamos que cueza por espacio de unos 5-7 minutos a fuego bajo.

Pasado ese tiempo lo trituramos todo y lo volvemos a echar en la sartén.

Batimos las tres yemas de huevo junto con 2 cucharadas de azúcar, una cucharada de harina y un poco de leche fría.

Añadimos esta mezcla al cardo y lo llevamos al fuego removiendo con una varilla de madera para que se espese y nos quede con una textura similar a unas natillas, cuando veamos que ha cogido ese punto retiramos del fuego, reservamos y si vemos que no está suficientemente dulce le añadimos azúcar a nuestro gusto. Lo dejamos que se enfríe.

Cuando esté frío, batimos dos claras de huevo a punto de nieve y lo integramos con el cardo.

En una olla, que colocaremos a fuego bajo, ponemos nata líquida y el chocolate blanco, vamos removiendo para fundir el chocolate con la nata.

Mientras tanto en una sartén con mantequilla, doramos los piñones y una vez dorados los añadimos al chocolate blanco.

Llenamos un vasito hasta $\frac{1}{4}$ parte con chocolate blanco con piñones, sobre él colocamos el cardo, espolvoreamos con azúcar glas y caramelizamos con ayuda de un soplete.

CARDO CON CALAMARES

Ana M^a Aliaga

INGREDIENTES:

- 1 Cardo
- 1 Cebolla
- Tomate
- 300 grs. Calamares
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

Se cuece el cardo. Una vez cocido se le añade la salsa y se da vueltas para mezclar sabores.

Salsa:

Se pone la cebolla y el calamar en frío a cocer, y una vez que está cocido se le añade el tomate. Se separa el calamar y se tritura la cebolla con el tomate, el calamar se corta a trozos pequeños y se añade a la salsa.



Edita: Ayuntamiento de Cadrete



2010