



RICETTA: CARDI IN PASTELLA

di Elisabetta Coniglio

Ingredienti per la pastella :

Farina 00

Lievito di birra (50 gr per kg di farina)

Acqua

Latte

Sale (1 cucchiaino da caffè colmo per kg di farina)

Olio di oliva (1 bicchierino)

Procedimento pastella:

in una terrina a sponde molto alte (anche una pentola va bene) fare sciogliere il lievito in un piccolo quantitativo d'acqua, successivamente unirlo alla farina e amalgamare aggiungendo acqua e latte nella stessa quantità, il sale e l'olio d'oliva.

Il composto deve diventare cremoso e denso. Lasciare riposare 1 ora.

Per i cardi:

tagliare i cardi a tocchetti di circa 10 cm di lunghezza, eliminando quanti più filamenti possibili dalla verdura. Mettere i cardi in acqua tiepida e succo di limone; dopo ½ ora scolarli, lavarli e cuocerli in pentola a pressione con acqua sale e mezzo limone per circa ¾ d'ora.

A questo punto prenderli uno per volta immergerli nella pastella in modo che il vostro bastoncino di verdura ne sia completamente avvolto poi friggerlo in abbondante olio caldo.

Il prodotto finale sarà una nuvola croccante di pasta gustosa con un cuore vegetale di retrogusto dolciastro.

