

Cardos con almejas y almendras



El cardo es una verdura muy rica en fibra, iones y [vitaminas](#) B y C, siendo una fuente vegetal de calcio. Están de temporada en los meses fríos y son un plato que no falta en Navidad en algunas zonas de nuestro país como Aragón.

Este plato es muy ligero y saludable. Además de las propiedades del cardo nos aporta las [proteínas](#) y las [grasas saludables](#) de las almendras y las almejas y el [hierro](#) de estas últimas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 1 Kg de cardo fresco
- 80 g de almendras laminadas.
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina de maíz (tipo Maizena)
- Un poco de leche (unos 80-100 ml)
- ½ kg de almejas
- Perejil fresco, sal y aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Limpiamos el cardo eliminando los restos de hojas y las hebras más gruesas que están en la parte convexa del tallo y en los laterales. Es útil usar un pelador. Cortamos en tiras de unos 3 cm. Los lavamos bien. Los ponemos en una olla con agua, unas ramas de perejil fresco y un poco de sal hasta que estén tiernos. Es más rápido en la olla express, unos 10 minutos. Escurrimos reservando 1 vaso del caldo de cocción.

Mientras hierven los cardos tostamos las almendras en una sartén sin aceite hasta que tomen un poco de color evitando que se quemen. Dejamos enfriar. Si hemos usado almendras enteras, las podemos machacar cuando estén totalmente frías.

Ponemos las almejas bien lavadas en agua con abundante sal para que suelten arena, unos 30 min. Las escurrimos y las ponemos en una cazuelita con un muy poca agua y, a fuego medio, dejamos que se abran. Colamos y reservamos el agua de cocción. Cuando repose esta agua, podemos colar de quedó arena. Cuando estén frías quitamos las cáscaras.

Diluimos la harina en la leche, hasta que no queden grumos (se puede usar la batidora).

En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y salteamos los ajos cortados en láminas. Antes de que tomen mucho color añadimos las almendras y el caldo de cocción de los cardos y de las almejas. Cuando esté caliente añadimos la leche con la maicena y dejamos a fuego medio sin parar de remover mientras se mezclan todos los ingredientes. Cuando la salsa va espesando añadimos los cardos y dejamos unos minutos que se integren todos los sabores. Por último incorporamos las almejas.

Esta receta también se puede preparar con trocitos de jamón o gambas además de las almejas.

- *Niños a partir de 12 meses.*

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)
