



Sformato di cardi - [Visualizza sul sito](#)
di Cristina



cardi - cardoni - sformato - besciamella light - antipasti

Sformato di cardi

Su spiegazione di Valeria in quanto piatto tipico della sua zona

Ingredienti:

cardi bolliti e scolati
latte 700 cc
farina 00 70 g.
2 uova
formaggio grattugiato
noce moscata
aglio
peperoncino
sale e pepe

Bollire i cardi in pentola a pressione con acqua abbondante.

Contare 10 minuti dal sibilo, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare a pentola chiusa.

Scolarli e tagliuzzarli a tronchetti minuti. Soffriggere uno spicchio d'aglio in padella, aggiungere un peperoncino fresco a rondelle e saltare i cardi nel soffritto. Togliere l'aglio e unire alla besciamella ottenuta mischiando la farina col latte e addensando sul fuoco. Aggiungere le uova e il formaggio grattugiato. Ungere una teglia con olio d'oliva e spolverizzare con pangrattato. Versarvi il composto ed infornare a 180° per mezz'ora.

[Vai alla discussione sul forum](#)