



**Ingredienti:**

1 kg di cardi  
100 gr di parmigiano  
2 pugni di pangrattato  
1 limone  
Sale, pepe, olio extravergine di  
oliva qb

## Cardi gratinati

*Raschiare i cardi ed eliminare i filamenti più duri. Lasciarli in ammollo con succo di limone per evitare che anneriscano.*

*Bollirli per una 20ina di minuti in acqua salata, scolarli per bene.*

*Ungere il fondo di una pirofila e cospargere di pangrattato.*

*Stendere uno strato di cardi cotti, cospargere di olio e parmigiano.*

*Sale e pepe a piacere. Aggiungere un secondo strato di cardi, cospargere di olio e parmigiano. Per l'ultimo strato prevedere parmigiano e pangrattato. Infornare a 180° per una mezz'ora circa o fino a doratura*



**Ingredienti:**

1 kg di cardi  
500 gr di patate  
500 gr di topinambur  
1 limone  
2 cipolle  
rosmarino  
Olio sale e pepe

## Cardi stufati

*Raschiare i cardi ed eliminare i filamenti più duri, tagliarli a pezzi e ammollarli in succo di limone per evitare che anneriscano. Pelare le patate e tagliarle a pezzi. Pulire bene il topinambur raschiando la superficie e bollirli per una mezz'ora/40 minuti finché non risultano teneri.*

*Saltare le cipolle affettate in una padella con un filo di olio, aggiungere cardi e patate, regolando di sale e pepe. Cuocere per una ventina di minuti badando di rimescolare spesso ed aggiungere acqua ogni volta che necessario per evitare di bruciare. Aggiungere i topinambur già cotti e tagliati a rondelle.*

*Far insaporire il tutto per altri 10-15 minuti.*

*Regolare di sale e pepe.*

*Spolverare con il rosmarino tritato e servire caldo.*

