

Ingredienti

- 1 kg di cardi
- 40 g olio evo
- 400 g passata di pomodoro
- 20 g di cipolla
- succo di mezzo limone
- acqua q.b.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	81,05 (Kcal)
Proteine	0,75 g
Carboidrati	2,06 g
Grassi	2,94 g
Fibre	1,29 g

PER PORZIONE

Calorie	197,23 (Kcal)
Proteine	1,83 g
Carboidrati	5,02 g
Grassi	7,16 g
Fibre	3,13 g

Cardi al pomodoro

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	1 h 28 min.
Porzione	6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Pulire i cardi eliminando le coste esterne e togliendo i filamenti. Tagliare in pezzi lunghi circa 8 cm.
- Mettere nel boccale 1l di acqua con il succo di limone, 10 g di olio e sale. Posizionare i cardi tra il recipiente e il vassoio del Varoma, chiudere con il coperchio e cuocere: 30 min./Varoma/vel. 2. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte.
- Svuotare il boccale e asciugare.
- Mettere nel boccale 30 g di olio extravergine di oliva e la cipolla, tritare: 5 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola e insaporire con il cestello al posto del misurino: 3 min./120°C/vel. 1.
- Aggiungere i pomodori e cuocere con il cestello al posto del misurino: 40 min./100°C/vel. 1.
- Versare i cardi in una pirofila e versare sopra il sugo di pomodoro e servire caldi.

Preparazione senza bimby

- Mettere a bollire l'acqua in una pentola con il succo di mezzo limone, in questo modo non diventano neri, 10 g di olio e sale.
- Pulire i cardi eliminando le coste esterne e togliendo i filamenti. Quindi si tagliano in pezzi lunghi circa 8 cm e si mettono nella pentola con l'acqua in bollire.
- Bollire per un'ora. Poi scolare bene.
- Nel frattempo mettere in una padella la cipolla tritata e l'olio.
- Fare rosolare la cipolla per bene e versare la passata di pomodoro. Salare e lasciare sul fuoco moderato per circa 15 minuti, quindi aggiungere i cardi scolati e insaporire per 10-15 minuti.
- Servire caldi.

 seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com