





# Cardos limados com bacalhau

Chef Pedro Rolim, Escola Profissional de Alvito

4 PAX

## Ingredientes

- 500g de cardos
- 400g de bacalhau
- 2dl de azeite
- Q.b. de coentros
- Q.b. de poejos
- 30g de alho
- 1 folha de louro
- Q.b. de sal
- 3 colheres de sopa de farinha
- Q.b. de vinagre
- 200g de pão alentejano

## Modo de Preparo

1. Arranjar os cardos, escaldar e reservar.
2. Num almofariz pisar os alhos, juntamente com os coentros picados, os poejos, um fio de azeite e um pouco de sal até fazer uma pasta.
3. Levar o piso ao lume e deixar refogar juntamente com a folha de louro.
4. Juntar o bacalhau e água e deixar cozinhar.
5. Retirar o bacalhau, lascar e reservar.
6. Adicionar os cardos e deixar levantar fervura.
7. Fazer um polme com farinha, água fria e vinagre e juntar aos cardos para espessar o caldo.
8. Por fim adicionar o bacalhau lascado, retificar os temperos e servir sob fatias de pão do dia anterior.

# Cogumelos recheados com cardos

Chef Pedro Rolim, Escola Profissional de Alvito

4 PAX

## Ingredientes

- 200g de cogumelos médios (Portobello ou marron)
- 20g de alhos
- 1dl de azeite
- 200g de cardos
- Q.b. de sal fino

## Modo de Preparo

1. Arranjar os cardos e cortar (aprox. 3cm)
2. Lavar, escaldar em água e sal e reservar.
3. Pelar os cogumelos, retirar o pé e regar com azeite, temperar com sal e levar ao forno por 10min.
4. Cortar os pés em cubinhos e reservar.
5. Picar os alhos.
6. Levar uma frigideira ao lume com azeite e saltear os pés dos cogumelos, juntar os alhos picados e deixar cozinhar, por fim adicionar os cardos escaldados.
7. Saltear tudo muito bem, retificar os temperos, rechear os cogumelos com este preparado e servir.

