

Tortilla de cardillos



Nombre de la receta

Tortilla de cardillos

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

Huevo

Descripción

Tortilla de cardillos o tagarninas

Lugar originario de la receta

España

Ingredientes

- 300 gramos de cardillos silvestres
- 2 huevos
- al gusto de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Para realizar esta receta, el paso más laborioso es pelar los cardillos, pues pinchan bastante. Una vez tenemos los cardillos pelados, los cortaremos y los lavaremos muy bien. Suelen tener mucha tierra.

2 Una vez cortados y lavados nuestros cardillos, los coceremos en una olla rápida durante 20 minutos a partir de que empiece a silbar. Cuando apagamos la olla, esperamos a abrir y escurrimos nuestros cardillos en un escurriverduras.



3 Una vez escurridos, los freiremos en una sartén con el aceite y sal al gusto. Una vez reguisados quitaremos si hay exceso de aceite y añadiremos los huevos batidos. Cuajaremos la tortilla por ambos lados y ya tenemos lista nuestra tortilla.



Observaciones o consejos

Los cardillos o tagarninas, tienen las mismas propiedades beneficiosas que las alcachofas. Son muy depurativos y sanos para el hígado.

Autor

Matilde Linares