

Recetario del **Cardo**



Propiedades del Cardo

Nombre científico: *Cynara cardunculus*.

Familia: *Asteraceae*.

El cardo es una planta herbácea perenne, aunque se cultiva como anual.

Planta muy afín a la alcachofa.

Puede alcanzar cerca de 2 m. de altura.

Tallo muy grande, erguido y densamente cubierto de hojas espinosas y lanceoladas.

Los pecíolos o pencas son gruesos y carnosos, y se prolongan a lo largo de la lámina en una nervadura central muy desarrollada.



Propiedades del Cardo

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso

Director de la Fundación Científica
Caja Rural de Soria



LAS PROPIEDADES SALUDABLES DEL CARDO

El cardo comestible, conocido como *Cyanara cardunculus*, se encuentra en lugares no cultivada secos y pedregosos como Andalucía, aunque existe una variedad que se cultiva en huerta -Rioja, Navarra, Aragón y Soria-. De hecho, según el diccionario gastronómico es calificado como un antecedente silvestre de la alcachofa. Es además un manjar muy estimado.

De es este modo, el cardo que se encuentra en Ágreda -Soria- es un producto característico, tanto por la forma de cultivar como por su excepcional calidad. De color blanco rosáceo -cardo rojo, es de tal calidad que su ternura lo hace apropiado para ser consumido en ensalada. Su carácter invernal lo convierte además en plato típico de la cena de Nochebuena.

El Cardo vemos que contiene un 94% de agua, fibra, pocos hidratos de carbono y proteínas y escasas calorías también, por lo que es ideal para dietas de adelgazamiento. Así, posee vitaminas C y B3 además de minerales, hierro y calcio.

Propiedades del Cardo

BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CARDO ROJO

Recomendado como:

Diurético y depurativo.

Reductor de las cifras totales de Colesterol.

Bueno para diabéticos.

Bueno para Celíacos (cocinar sin harinas con gluten).

Ayuda a digerir bien los alimentos.

Favorece la función hepática y biliar.

Favorece el tránsito intestinal: Hemorroides, Estreñimiento.

Beneficios para la gestación por su carácter regulador intestinal.



Propiedades del Cardo

TÉCNICAS ACONSEJADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN CARDIO Y ONCOSALUDABLE

Ensalada.

Aliño, encurtido, horno, parrilla, placa o plancha.

Gratinado, baño maría, escaldado, hervido, escalfado.

Vapor, al vacío, microondas, rehogado.

DE FORMA ESPORÁDICA:

Salteado, fritura, estofado, braseado y guisado.

LOS MEJORES COMPAÑEROS DE VIAJE

Vegetales: trufa, hongos y setas, almendra, nuez, ajo, piñones, pasas, pimientos...

Animales: jamón, lomo.

Mariscos y pescados: prácticamente conjuga con todos: gambas, berberechos, langostinos, rape.

Propiedades del Cardo

INDICACIONES

Toda la población en general por su acción protectora sobre nuestra flora bacteriana y la mucosa intestinal, que nos ayudan a protegernos de agresiones externas.

Personas que sufran estreñimiento, por su riqueza en fibra.

Personas con niveles elevados de colesterol, por su efecto protector.

Personas con necesidades elevadas de calcio: niño/as, mujeres embarazadas, mujeres que dan pecho.

Personas que sigan dietas de adelgazamiento, por su bajo aporte energético y su elevado poder de saciedad.

Personas con diabetes, pues la fibra soluble del cardo, retrasa el paso de los azúcares a la sangre.

Personas con piedras en la vesícula, para estimular el vaciado de la vesícula.

Embarazadas.

Personas de digestiones delicadas, pues el consumo de cardo les ayudará a digerir alimentos pesados, ricos en grasas.

Propiedades del Cardo

CONSEJOS DE CONSUMO

Añadir una cucharada de harina al agua de cocción para eliminar el posible amargor del cardo.

Puede ser un magnífico primer plato para carnes muy grasas por sus propiedades digestivas.

Se recomienda la utilización de aceite de oliva virgen en los aliños como mejor opción frente a aceites de otra naturaleza.

¡Qué aproveche!



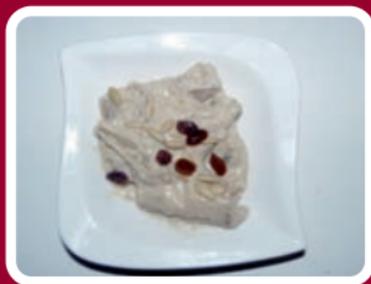
Recetario del Cardo

RECETAS TRADICIONALES

CARDO COCIDO CON SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

Cardo	Pasas
Aceite de oliva virgen	Almendras
Harina	Sal
Perejil	
Ajo	
Nueces	
Leche	
Piñones	



ELABORACIÓN

Se lavan las pencas de cardo y se trocean (ver vídeo del DVD). Se cuecen en una olla durante unos 8 minutos en agua salada previamente llevada a ebullición. También se puede cocer en cazuela a fuego lento, pero requiere de más tiempo.

Una vez cocido y bien escurrido el Cardo se le añadirá una salsa abundante que se elaborará de la siguiente manera:

En la sartén se hará una salsa bechamel de manera tradicional, con aceite de oliva, harina, un molido de perejil, ajo, nueces y leche. La salsa deberá quedar más bien espesa (hasta que despegue de la sartén).

Para presentarlo, una vez revuelto con la abundante salsa se le puede poner encima unos piñoncitos y unas pasas de corinto, o foie por encima y unas nuececitas muy troceadas en un ángulo del plato... En fin, es un producto que por sus cualidades se presta a ser combinado con cualquier otro alimento.

Recetario del Cardo

CARDO RIZADO EN ENSALDA

Ingredientes:

Cardo Rojo de Ágreda

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

Ajo



ELABORACIÓN

El cardo Rojo de Ágreda, debido a sus cualidades únicas, puede ser incluso consumido en ensalada. Un auténtico manjar. Para ello, con las pencas interiores se preparan tacos de 1cm x1cm x 6-7 cms. de largo. A cada uno de estos tacos se les dan dos cortes en forma de cruz hasta una profundidad de unos 5 cms. Se dejan estos tacos en agua fría durante 1 hora y el cardo se irá rizando.

Una vez rizado, se escurre, se arregla con ajitos muy picados y finos, aceite de oliva, vinagre y sal al gusto. También se le puede añadir unos granitos de granada.

Recetario del Cardo

CARDO AL ESTILO DE LA ABUELA

Ingredientes:

2 kg. de cardo rojo
10 L. de agua
2 limones
250 ml. de aceite de oliva
1 cebolla
Sal
300 gr. de harina fuerte
5 gr. de levadura
5 gr. de sal
180 ml. de agua
2 bolsitas de tinta de calamar
16 ml. de aceite de oliva
10 gr. de azúcar
2 dientes de ajo picados
30 gr. de harina
Caldo de cocción del cardo
4 hebras de azafrán
Aceite de sarmientos
Cebollino picado



ELABORACIÓN

Se limpia bien el cardo, se trocea, se sumerge en agua fría con el zumo de limón. Se pone abundante agua a hervir con

Recetario del Cardo

sal, cebolla y un chorretón de aceite. Se echa el cardo y se deja cocer 30 minutos.

Después se enfría en el mismo agua. Se saca, se igualan los trozos y se napan con el aceite de sarmiento. Se pelan los ajos, se les quita la semilla y se blanquean con un poco de leche. Se ponen a cocer con las patatas, la leche, la mantequilla y la sal. Cuando se reduzca a la mitad, se escurre bien y se bate incorporando poco a poco el caldo de cocción hasta conseguir la textura deseada, densa y untuosa.

Se rehoga la cebolla y el ajo se añade la harina y se moja con el agua de cocción del cardo. Se deja que cueza bien, se cuela, se añade el azafrán, se rectifica de sal y se cuece de nuevo. La ceniza de sarmiento se hace con una masa de pan teñida con salsa de calamar y ahumada.

EMPLATADO

Para servir, se marca el cardo sobre una plancha. En el fondo del plato se pone un poco del coulis de ajo, se coloca encima el cardo, se salsea y se añade la ceniza de sarmiento, y el resto de las hierbas.

Recetario del Cardo

CARDO CON JAMÓN

Ingredientes:

- 1 cardo
- 200 gr. de jamón serrano
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

Limpiar el cardo y poner agua con sal a hervir, cuando esté hirviendo se echa el cardo y se deja cocer.

Una vez cocido se escurre, pero no del todo, y se aparta un cazo para el sofrito.

En una sartén con aceite sofreír el jamón serrano y cuando esté listo añadir una cucharada de harina, dejando que se tueste. En una cazuela se añade todo, el cardo cocido y el sofrito y se deja que todo junto cueza durante 5 minutos.

Recetario del Cardo

CARDO CON NUECES

Ingredientes:

1 cardo
12 nueces
2 ajos
Perejil
Harina
Aceite de oliva
Sal
Miga de pan



ELABORACIÓN

Limpiar el cardo y poner agua con sal a hervir, cuando esté hirviendo se echa el cardo y se deja cocer.

Una vez cocido se escurre, pero no del todo, y se aparta un cazo para el majado.

En el almirez se machacan el perejil, los ajos y las nueces. Cuando esta bien machacado se le añade la miga de pan y el cazo del agua de cocer el cardo.

En una sartén se calienta un chorretón de aceite y se le añade una cucharada de harina, dejando que se tueste un poco.

En una cazuela se añade todo, el cardo cocido, el sofrito y el majado y se deja que todo junto cueza durante 5 minutos.

Recetario del Cardo

ENSALADA TEMPLADA DE CARDO

Ingredientes:

Cardo Rojo de Ágreda
Gulas
Nueces
Granada
Sal
Aceite
Vinagre
Ajos

ELABORACIÓN

Cogeremos la parte interior del cardo al ser más tierna y lo trocaremos, cortándolo en los extremos y poniéndolos en agua fría para que se rice. Una vez rizado lo escurriremos bien y pondremos en una ensaladera.

En una sartén pondremos aceite de oliva y unos ajos, que retiraremos una vez refritos, añadiremos las gulas, las removeremos para que cojan el sabor del refrito.

Añadiremos las gulas sobre el cardo, aliñaremos con aceite y vinagre y acompañaremos con nueces y granada y mezclaremos todo.

Recetario del Cardo

CARDO EN SALSA BLANCA

Ingredientes:

Cardo
Aceite de oliva
Mantequilla
Sal
Cebolla
Leche
Queso Parmesano



ELABORACIÓN

Se limpia el cardo y se pone en agua con unas gotas de limón.

Poner un recipiente con una nuez de mantequilla y un poco de aceite de oliva, freír una cebollita muy menuda a fuego lento para que poche bien, después echar el cardo bien escurrido y la sal, seguidamente se rocía con leche y se cuece en olla como 30 minutos.

Se sirve con queso parmesano.

Recetario del Cardo

PENCAS DE CARDO RELLENAS DE MARISCO CON SALSA AMERICANA

Ingredientes:

Cardo
Aceite de Oliva
Harina
Cebolla
Gambas
Brandy
Bechamel
 Mantequilla
 Harina
 Leche
Huevo
Caldo de pescado
Martini rojo (opcional)



ELABORACIÓN

Limpiar el cardo, cortar las pencas con un tamaño de unos 5 cm. Ponerlas a cocer con agua hirviendo y con un poco de aceite de oliva y harina diluido en éste para que esté más blanco; escurrir las pencas y reservar.

Para el relleno: pochá un poco la cebolla y añadir gambas peladas, flambear con un poco de brandy y triturar. Hacer una bechamel no muy blanda y añadir a las gambas una vez hechas.

Hacer bocadillos de cardo y relleno, y rebozar pasado por harina y huevo.

Para la salsa americana: sofreír un poco de cebolla y añadir gambas enteras (poner un poco de Martini rojo), ligar con un poco de harina o arroz y añadir caldo de pescado.

Hervir durante 10 minutos más o menos.

Recetario del Cardo

CARDO CON ALMEJAS

Ingredientes:

1 cardo
250 gr. de almejas
50 gr. de almendras
2 cucharadas de harina
Una pizca de perejil
Un poco de vino blanco
Aceite de oliva
2 dientes de ajo
Sal



ELABORACIÓN

Limpiar el cardo y poner agua con una cucharada de sal a hervir, cuando esté hirviendo se echa el cardo y se deja cocer.

Se pica el ajo el perejil y las almendras en un mortero.

En una sartén con aceite se fríe la harina y se añade el ajo, el perejil y las almendras hasta que se tueste.

Se abren las almejas con el vino blanco.

Se incorpora todo junto al cardo escurrido se deja cocer cinco minutos y listo.

Recetario del Cardo

CARDO CON COCOCHAS DE BACALAO

Ingredientes:

1 cardo
300 gr. de cocochas
3 Pimientos chorizeros
Ajos
Perejil
Harina
Aceite de oliva
Sal
Miga de pan

ELABORACIÓN

Limpiaremos el cardo que pondremos a cocer en agua con sal.

En una tartera pondremos aceite de oliva con ajos a láminas, una vez refritos los retiraremos y pondremos las cocochas con la piel hacia abajo, iremos meneando la tartera para que suelten la gelatina.

Pondremos tres pimientos chorizeros en agua a hervir, una vez cocidos los retiraremos la pulpa de la piel y reservaremos.

Retiraremos un poco de aceite de las cocochas y tostaremos un poco de harina a la cual añadiremos un poco de agua de cocer los pimientos y haremos una salsa a la vez que mezclaremos la pulpa de los pimientos, todo esto lo añadiremos a las cocochas.

Cuando el cardo este cocido lo escurriremos bien y le añadiremos las cocochas, lo pondremos al fuego para darle un hervor y que el cardo coja el sabor del bacalao y se mezcla todo bien.

Recetario del Cardo

CARDO RELLENO DE GAMBAS PICADAS

Ingredientes:

Cardo
Aceite de Oliva
Harina
Huevo
Ajos
Gambas
Sal
Queso Rallado



ELABORACIÓN

Limpiar el cardo y cortar las pencas con un tamaño de unos 7cms.

Se cuecen con sal y harina, aunque no se deja muy cocido para poder manejarlo.

Se hace una besamel a la que se le agregarán unas gambas picadas previamente cocinadas con ajitos.

Se cogen dos trozos de pencas, y en medio se pone el relleno. Una vez relleno todo se pasa por harina y huevo, y se fríe.

Se pone todo en una fuente de horno poniéndole encima una besamel muy ligera y queso rallado.

Se gratina y se adorna.

Recetario del Cardo

SAN JACOBOS DE CARDO

Ingredientes:

Cardo
Aceite de Oliva
Harina
Huevo
Jamón york
Queso
Pan rallado



Se limpia y se cuece el cardo como en la receta anterior, se rellena de jamón York y queso, se reboza en harina, huevo y pan rallado y se fríe.

Recetario del Cardo

CARDO CON NATA JAMÓN Y NUECES

Ingredientes:

1 cardo
100 gr. de jamón serrano
6 nueces
200 mg. de nata líquida
Harina
Aceite de oliva
Ajo
Sal



ELABORACIÓN

Limpiar el cardo y poner agua con sal a hervir, cuando esté hirviendo se echa el cardo y se deja cocer.

Una vez cocido se escurre, y se reserva un cazo para el sofrito.

En una sartén con aceite sofreír un diente de ajo, se quita, se le echa el jamón a taquitos pequeños y se apartan.

En la misma sartén se añade una cucharada de harina, dejando que se tueste y se le agrega el caldo que hemos reservado, la nata y las nueces que hemos picado en un mortero.

En una cazuela se añade todo, el cardo cocido, el jamón y el sofrito y se deja que todo junto cueza durante 5 minutos.

Recetario del Cardo

CARDO CON NUECES Y TORREZNILLOS

Ingredientes:

Cardo
Nueces
Ajos
Perejil
Harina
Aceite de oliva
Leche
Torreznillos
Sal

ELABORACIÓN

Limpiar el cardo y poner agua con sal a hervir, cuando esté hirviendo se echa el cardo y se deja cocer.

Preparar un refrito con aceite y ajos, añadiendo al final dos cucharadas de harina y un poco de perejil.

Machacar en un mortero las nueces y cuando estén bien machacadas, echar al mortero un poco de leche. Remover un poco y echar la mezcla (junto con el refrito anteriormente elaborado) al cardo. Cocer todo durante 10 minutos.

Cortar unos torreznillos en trozos pequeños y freírlos en una sartén aparte.

Cuando ya han pasado los 10 minutos, sacar el cardo a una bandeja y adornar con trozos de nueces y los torreznillos que habíamos frito anteriormente.

Recetario del Cardo

CARDO ROJO EN ENSALADA CON PATÉ HELADO DE PERDIZ Y PICADA DE OLIVA NEGRA

Ingredientes:

4 unidades de cardo rojo de Ágreda

Aceite de majado

2 perdices escabechadas

Picada de oliva negra

100 cl. de nata

100 gr. de apio

Cebollino

1/2 limón



ELABORACIÓN

Limpieza del cardo:

Se limpia el cardo y se corta el cardo en rectángulos de 3 por 4 haciendo cortes tanto longitudinales como transversales en ambos extremos, introduciéndolo en agua helada con el 1/2 limón para conseguir el rizado natural del cardo.

Para el aceite majado:

En un mortero tradicional realizaremos una majada de ajo, aceite de

Recetario del Cardo

oliva y un toque de vinagre viejo, con el que posteriormente y en un bol de acero, aliñaremos el cardo.

Paté helado de perdiz:

Con las perdices escabechas, las deshuesaremos totalmente, quitando huesos y partes no magras, reservando las verduras del escabechado y su aceite. Posteriormente, las trituraremos, añadiendo la nata y el apio picado hasta conseguir una textura uniforme. Introduciremos en recipientes de pacojet para posteriormente batirlo en el momento del pase.

Final y Presentación:

Para la picada de aceituna negra, necesitamos aceitunas negras, quitaremos el hueso y haremos una picada a la que incorporaremos sal maldón, cebollino y aceite de oliva virgen. Colocaremos la picada de aceituna en el fondo del plato poniendo encima el paté de perdiz, añadiremos un poco de sal.

Consejos

El cardo se aliña con un toque de su aliño de majado de ajo.

Recetario del Cardo

ANTOLOGÍA DE RECETAS DE LA ROMA IMPERIAL

Se incluyen dos recetas recopiladas en un libro con título "De re coquinaria, antología de recetas de la roma imperial" traducido por Juan Barría en una edición de la editorial Alba 2006. Dicho libro fue escrito por Marco Gavio Apicio edición de Attilio A. Del Re; traducción de Juana Barría; traducción y adaptación de la traducción de Fabiola Salcedo Garcés; ilustraciones de Serena Palazzi, realizadas a partir de mosaicos frescos romanos.

Este autor vivió en el siglo I de nuestra era, bajo el reinado del emperador Tiberio. A él se le atribuye el núcleo originario de Re Coquinaria, el único tratado de gastronomía de la antigüedad que nos ha llegado de forma más o menos completa, un compendio de recetas que se usaron en las grandes cocinas patricias durante los primeros siglos del Imperio Romano.

De gran interés histórico y filológico, resulta sin embargo difícil para cualquier aficionado a la gastronomía de nuestros días seguir las indicaciones de Apicio. En esta edición, seleccionadas por el profesor Attilio A. del Re, se incluyen recetas originales latinas y su traducción, pero también se adaptan a la cocina actual, sustituyendo ingredientes que hoy en día no se encuentran por otros al alcance de todos.

Esta receta se ha incluido sobre todo por el alto valor histórico y para demostrar la antigüedad en la utilización del cardo en la cocina.

Recetario del Cardo

DE RE COQVINARIA
MARCO GAVIO APICIO
ANTOLOGÍA DE RECETAS
DE LA ROMA IMPERIAL

Edición de Attilio A. Del Re



Recetario del Cardo

DE RE COQVINARIA MARCO GAVIO APICIO ANTOLOGÍA DE RECETAS DE LA ROMA IMPERIAL

Edición de Attilio A. Del Re

Traducción de Juana Barria

Traducción y adaptación de la introducción de Fabiola Salcedo Garcés

Ilustraciones de Serena Palazzi,
realizadas a partir de mosaicos y frescos romanos

ALBA



Recetario del Cardo

CARDOS EN SALSA DE HUEVOS DÜROS

Limpia y corta en trozos de 10 cm un tallo de cardo y cuécelo en la mínima cantidad de agua. Escurre los cardos. Hierva 4 huevos durante 8 minutos, enfríalos bajo el chorro de agua y pélalos.

Pon en una cacerola 5 cucharadas de salsa de soja, 5 cucharaditas de pasta de anchoas (*liquamen**) y 5 cucharadas de aceite. Mézclalo y llévalo a ebullición. Distribuye ordenadamente los cardos en la cacerola con la salsa (para un sabor más intenso puede añadirse un poco de agua de la cocción de los cardos, incluso un poco concentrada). Corta los huevos en rodajas y ponlas sobre los cardos. Tapa la cacerola.

Déjalo marinar en caliente, sin que hierva, durante media hora. Sírvelo caliente.

- La receta da sólo la salsa.
- No se especifica si los cardos se usan crudos o ya cocidos; al preparar la receta es evidente que la salsa no liga con los cardos crudos.
- No está claro si los cardos están cocidos en la salsa o aparte. La interpretación precedente es una solución intermedia.

Recetario del Cardo

· La receta que sigue describe la cocción en la salsa.

CARDOS ESTOFADOS CON SALSA DE HUEVOS DUVOS

Limpia y corta en trozos de 10 cm un tallo de cardo. Hierve 4 huevos durante 8 minutos, enfríalos bajo el chorro de agua y péralos.

Pon en una cacerola 5 cucharadas de salsa de soja, 5 cucharaditas de pasta de anchoas (*liquamen*^{*}) y 5 cucharadas de salsa de aceite. Mézclalo y llévalo a ebullición. Distribuye ordenadamente los cardos en la cacerola con la salsa, añadiendo un poco de agua. Corta los huevos en rodajas y ponlas sobre los cardos. Tapa la cacerola. Cuece por lo menos 1 hora a fuego medio. Sírvelo caliente.

· FR sugieren rellenar los cardos con los huevos (imagino que picados y no en rodajas) y cocer en *liquamen*^{*} y aceite. Esta interpretación es posible si se traduce *carduus* como «alcachofa», decisión que toman FR sin caer en la cuenta de que las alcachofas son un invento de los horticultores italianos del Renacimiento.

· Servido como verdura en un menú sencillo es suficiente para 6 personas, pero en una comida con otros platos, da hasta para 10 personas.

Cultivo del Cardo

El Cardo Rojo de Ágreda se siembra en fincas de regadío de muy buena calidad a finales de la primavera, para que en el puente de Todos los Santos, ya haya alcanzado su máximo desarrollo en grosor y altura.



Es entonces cuando los agredeños salen a sus huertas para proceder a su cubrición con tierra, algo transmitido de generación en generación. **Este procedimiento es exclusivo de Ágreda.** Es muy laborioso y costoso (imagine levantar una pirámide de tierra de aproximadamente metro y medio de altura), pero sin embargo, es necesario ya que **es la tierra la que protege a los Cardos de las heladas del Moncayo, y la que le aporta el sabor y el color que hacen al Cardo Rojo de Ágreda único en su especie y que puede ser, incluso, consumido en ensalada.**

Cultivo del Cardo

Los Cardos empiezan a ser consumidos en Diciembre, pero el punto álgido de su consumo son las Navidades, especialmente Nochebuena, donde el Cardo Rojo de Ágreda supone uno de los manjares típicos e insustituibles.



Foto: Nuria Omeñaca Cilla



Canteros de Cardos en las Huertas Árabes y el Moncayo al fondo.

Jornadas del Cardo

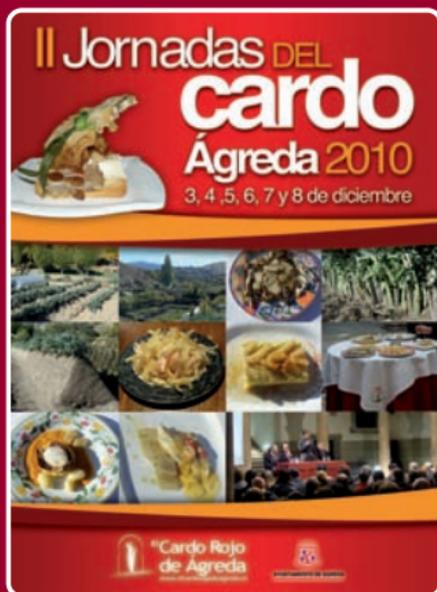
A lo largo de todo el mes de Diciembre y principalmente en el puente de la Constitución se celebran en **Ágreda (Soria)** desde el año 2009, las **Jornadas del Cardo Rojo de Ágreda**

La intención de las mismas es poner en valor este producto exclusivo de la huerta agredeña, a la vez que dinamizar la economía de la zona, fomentando el trabajo de las huertas para evitar así su abandono.

También la de dar a conocer el Cardo Rojo de Ágreda para incluirlo como otro de los atractivos con los que cuenta la Villa de Ágreda. Patrimonio, historia, arte, naturaleza, gastronomía...

Desde la Asociación Cultural de Promoción del Cardo Rojo de Ágreda sabemos de las posibilidades culinarias únicas de este Producto, y así lo están demostrando los datos de las Jornadas realizadas hasta la fecha.

"La Asociación del Cardo Rojo de Ágreda, agradece el esfuerzo de todas aquellas personas que han colaborado en este recetario, tanto por la aportación de sus recetas, como ideas y textos."





AYUNTAMIENTO DE ÁGREDA



El M.I. Ayuntamiento de Ágreda agradece la esforzada labor de los agricultores y productores de Cardo Rojo de Ágreda que tradicionalmente nos han enriquecido con este manjar para el paladar.

"La Asociación del Cardo Rojo de Ágreda, agradece el esfuerzo de todas aquellas personas que han colaborado en este recetario, tanto por la aportación de sus recetas, como ideas y textos."

PARA CUALQUIER **CONSULTA O COMPRA DE CARDOS**,
PONERSE EN CONTACTO CON EL AYUNTAMIENTO DE ÁGREDA.

Tel: **976 64 71 88** o en **info@elcardorojodeÁgreda.es**

www.agreda.es

www.elcardorojodeagreda.es