HerZechef



APERITIVOS / ENTRANTES

Mejillones tigre

4 raciones 521 kcal

Ingredientes

- **500gr** de mejillones
- **70 gr** de mantequilla
- **70 gr** de harina
- **1** cebolla
- **100 ml** de leche
- **1 cucharadita** de nuez moscada
- **1 cucharadita** de pimentón picante
- Harina de trigo
- **2** huevos
- Pan rallado
- Dientes de ajo picados
- Un poquito de sal
- Pimienta negra recién molida
- Cucharada de salsa de tomate favorita
- Aceite de girasol

Elaboración

1. Cocer los mejillones en una cazuela hasta que estén completamente abiertos
2. Separar el bicho de la cáscara
3. Picar los mejillones a cuchillo bien pequeños
4. Reservar por un lado los mejillones picados y por otro las cáscaras y el agua de cocción
5. Fundir el trozo de mantequilla en una sartén
6. Pochar la cebolla en la mantequilla caliente hasta que esté transparente
7. Añadir los dientes de ajo picados y pochar otros cuatro o cinco minutos más
8. Añadir la harina y cocinarla unos minutos para que no sepa a cruda
9. Añadir el caldo de cocción de los mejillones y mezclar hasta que se chupe el caldo y quede una masa
10. Añadir la leche y seguir mezclando hasta obtener una masa más o menos espesa y sin grumos

11. Sazonar con un poquito de sal, pimienta negra recién molida, una cucharadita de nuez moscada y otra de pimentón picante
12. Añadir una cucharada de salsa de tomate favorita y mezclar todo
13. Añadir los mejillones picados e integrar todo
14. Trasvasar la masa a otro recipiente, cubrirla con film transparente en contacto con la superficie para que no forme costra y dejarla reposar en el frigorífico al menos cuatro o cinco horas
15. Pasado el tiempo, rellenar cada concha de mejillón con la masa
16. Pasar los mejillones rellenos por harina, luego por huevo batido y rebozarlos con pan rallado
17. Freír los mejillones en aceite de girasol bien caliente hasta que estén dorados
18. Pasarlos por papel absorbente

POR RACIÓN	**17 g** Proteínas	**30 g** Grasas	**46 g** Hidratos	**2,9 g** Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto